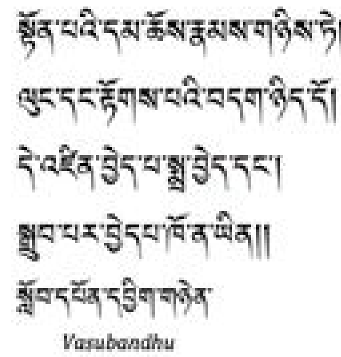
KUNCHAB MAGAZINE

Publicatie van Kagyu Yeunten Gyamtso Ling

Programma 2016

Huy - Schoten - Brussel - Andere locaties



"De leer van de boeddhistische spiritualiteit (de Nobele Dharma) heeft twee aspecten: dat van het onderricht en dat van de praktijk. De onderrichtingen en de verklaringen ('loeng' Tib.) maken het mogelijk om te begrijpen en de praktijk maakt het mogelijk om deze in de geest op te nemen en de betekenis ervan te realiseren ('tobpa' Tib.). Alleen dit. "

Vasubhandu

Beste vrienden,

In een geest van grote genegenheid spreken we de wens uit dat het u allen goed gaat. In onze centra verloopt alles voorspoedig: we zijn inmiddels in een toestand van rust en stabiliteit beland. Hoopgevende tendensen bezorgen onze centra een nieuwe dynamiek. Zowel onze centra als geheel als onze individuele leden afzonderlijk plukken daar de vruchten van. De teneur van de transitie die we beleven stemt ons optimistisch.

We ervaren een sterke betrokkenheid op het welvaren van onze gemeenschap. De raadgevingen van de Boeddha worden in hoge mate ter harte genomen in de praktijk van het dagelijks leven. Onze sangha leden raken onderling steeds sterker op elkaar afgestemd. Om deze harmonie te laten gedijen zijn enkele goede gewoonten onontbeerlijk. Wrijvingen zouden steeds moeten kunnen worden uitgeklaard. Voor elk probleem moeten we naarstig op zoek naar een oplossing. Leg de schuld niet bij een ander of in externe condities. Sta niet toe dat uw mentaal landschap wordt overspoeld door moedeloosheid of storende emoties.

Ons centrum is veel meer dan louter een gebouw of een bijzondere plek: het is onze levende gemeenschap. Vandaar dat we ook willen oproepen om zorg te dragen voor uzelf. Dit impliceert kiezen voor gezonde voeding, voldoende slaap en het onderhouden van uw fysieke conditie door beweging. Probeer hier echt tijd voor te maken, zelfs als u voortdurend lijkt in beslag te worden genomen door dagelijkse beslommeringen. Wat heilzaam is voor de persoon zal immers ook het centrum ten goede komen.

Wij werken onversaagd aan de groei en de voorspoed van onze centra. Ondanks de lange dagen en uren ervaren we onze inspanningen niet als een last. Integendeel, we verheugen ons in de vruchten van ons werk. Voor het komende jaar blijft onze voornaamste motivatie het toegankelijk maken van de raadgevingen van de Boeddha, teneinde de beoefening te bevorderen. Ons objectief richt zich niet op het promoten van het Boeddhisme. We beogen veeleer de integratie van het boeddhistisch onderricht in het Westen en in het persoonlijk leven. In dat perspectief willen we zoveel mogelijk

gelegenheden bieden om het onderricht te beluisteren en erover na te denken, om het tenslotte te internaliseren. In 2016 ligt de focus andermaal op de praktijk van de meditatie. Het trainen van de geest is immers de vruchtbare bodem voor en tevens de vrucht van liefdevolle vriendelijkheid. Zoals u kan zien weerspiegelt het programma van 2016 deze motivatie.

De recente gebeurtenissen op mondiaal vlak maken velen van ons verward en ongerust. Wij vragen u om de positieve tendensen in de wereld niet uit het oog te verliezen, hoe aanstekelijk zwartgalligheid ook moge zijn. Laat u niet meeslepen door onzekerheid, angst, ontevredenheid en wanhoop. Blijf gevoelig voor opbeurend nieuws, ter wille van uzelf, uw gezin en onze gemeenschap. Ga samen voor een betere toekomst. Hoe klein ook, iedereen kan zijn steentje bijdragen aan een betere wereld.

Tenslotte willen we onze dankbaarheid uitdrukken ten aanzien van de vele vrijwilligers die ons centrum op zoveel verschillende manieren dragen: fysiek, moreel, financieel of creatief. We ervaren de diverse vaardigheden waarop we telkens weer beroep kunnen doen als een kostbaar geschenk.

Omdat we u hier niet allemaal persoonlijk kunnen bedanken, rest ons te benadrukken dat uw onbaatzuchtige hulp aan het centrum altijd in onze gedachten is. Ze is fundamenteel voor het overleven van onze centra. De weg die we intussen samen zijn ingeslagen is beloftevol. We gaan door met hetzelfde vuur.

Moge 2016 u vreugde brengen, wijsheid, een goede gezondheid en voorspoed op alle fronten.

Van harte,

Lama Tashi Nyima
Lama Zeupa



INHOUD

Programma's kunnen veranderen, raadpleeg daarom regelmatig onze website voor actuele informatie over onze activiteiten.

WWW.TIBINST.BE

Tibetaans Instituut
Yeunten Ling
HUY

Tibetaans Instituut
Karma Sonam Gyamtso Ling
SCHOTEN

Institut Tibétain
Nalanda
BRUXELLES

Zijne Eminentie Kalu Rinpochee gaf ons dit logo in 1983, bij de aanvang van het instituut in Huy.
Binnen de mantra Om Mani Padme Hung bevinden zich de Tibetaanse lettergrepen Kagyu Yeunten Gyamtso Ling. Deze worden rondom het oorspronkelijke logo herhaald, in het Tibetaans en de transliteratie.

Yeunten Gyamtso betekent: Oceaan van Kwaliteiten. Deze naam is in het bijzonder erg kostbaar, omdat Kalu Rinpochee zelf verwezen heeft naar het eminente voorbeeld van Lodreu Taye, de eerste Jamgon Kongtrul de Grote, die behoort tot de gouden ketting van de kagyu overdrachtslijn.

Kagyu Yeunten Gyamtso Ling is tegelijkertijd de volledige naam van het centrum Yeunten Ling en de benaming waaronder de drie centra groepeert, met name Yeunten Ling, Karma Sonam Gyamtso Ling en Nalanda.

PROGRAMMA CENTRA

1



INSTITUUT YEUNTEN LING
HOEI (HUY)

JANUARI 2016

ZATERDAG 30 EN ZONDAG 31 JANUARI, 10U30

YOGA WEEKEND, MET KARMA CHOOKELA BHUTIA

Introductie in de Yoga Ademhalingstechniek (PRANAYAMA)
Ademhalen is een natuurlijk proces. We hoeven er niet bij na te denken en we hoeven er geen extra moeite voor te doen. Daarom hechten we doorgaans minder belang aan onze ademhalingstechniek dan aan het inoefenen van de specifieke yogahoudingen (asanas). De ademhalingstechniek is echter de sleutel tot de yogapraktijk. Zonder pranayama halen we nauwelijks voordeel uit onze houdingen of kunnen we ons onvoldoende voorbereiden op de meditatie.
Pranayama is een praktijk die tegelijk inwerkt op het fysieke, het mentale en het meditatieve niveau. Het is niet alleen een adem-training. Ook de geest wordt getraind en de ademhaling wordt daarvoor als voertuig gebruikt.

Daarom zullen we tijdens deze weekendretraite aandacht besteden aan oude yoga ademhalingstechnieken, in combinatie met korte meditatiesessies en enkele yogahoudingen.

Voorbereidende Hatha Yoga oefeningen
Deze reeks van Hatha yoga oefeningen die de windenergie vrijmaken, is een aaneenschakeling van 53 houdingen die iedere spier en elk gewricht in ons lichaam stretchen en versterken.
De houdingen worden uitgevoerd op een trage en voorzichtige manier met aandacht voor de ademhaling en vormen tegelijk een goede voorbereiding voor de meer complexe yoga posities.

De oefeningen zijn geschikt voor iedereen, welke ook de gezondheidstoestand of leeftijd is.

Karma Chookela Bhutia is afkomstig van Sikkim (India). Zij is de zus van Lama Zeupa en woont al enkele jaren in Luik. Zij is een gediplomeerde yogadocente bij drie prestigieuze internationale yogascholen in India. Zo behaalde zij een certificaat in de vier yogastijlen: de Hatha yoga, de Astanga Vinyasa yoga, de Pranayama yoga en de therapeutische yoga.



Haar oefeningen laten iedereen toe om pauzes en stiltemomenten in te lassen in zijn leven die zorgen voor ontspanning en een diep innerlijk welbehagen.

Het programma ziet eruit als volgt:
Zaterdag:
• 10u30: Yoga
• 15u: Yoga
• 18u: Meditatie van Mahakala en Tchenrezig
Zondag
• 7u: Stille meditatie
• 10u30: Yoga
• 14u30: Yoga

Deze cursus is toegankelijk voor beginners en gevorderden.
Er wordt les gegeven in het Engels en het Frans. Er is vertaling in het Nederlands voorzien.

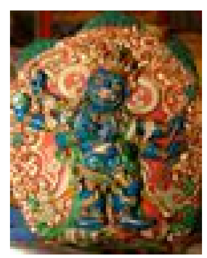
Elk weekend kan afzonderlijk worden gevolgd.
De volgende weekends vinden plaats op:
• zaterdag 20 en zondag 21 februari
• zaterdag 2 en zondag 3 april
• zaterdag 4 en zondag 5 juni
• zaterdag 1 en zondag 2 oktober
• zaterdag 5 en zondag 6 november
• zaterdag 3 en zondag 4 december

Bijdrage: € 83 voor gewoon lid / € 93 voor niet-lid (voor de twee dagen, maaltijden en overnachting inbegrepen, op basis van een gemeenschappelijke standaardkamer). Voor andere ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2016'.

FEBRUARI 2016

VRIJDAG 5 T/M MAANDAG 8 FEBRUARI, 20U

MAHAKALA, MET LAMA TASHI NYIMA



In de lijn van de Tibetaanse traditie hebben we in ons centrum de gewoonte opgebouwd om het jaar af te sluiten met een intensieve Mahakala praktijk om de negativiteit die we het afgelopen jaar hebben opgestapeld weg te werken.

Mahakala is de toornige emanatie van Tchenrezig, de Bodhisattva van mededogen. De zesarmige Mahakala beschermt de Dharma en de centra waar het onderricht en de rituelen plaatsvinden tegen negatieve invloeden en vijandige krachten. Hij beschermt de beoefenaar tegen angst, boosaardigheid en mentale duisternis, ongeacht de bron van deze negativiteit: van buitenaf of binnenuit.

Mahakala verschijnt te midden van een vlammenzee waar geen enkele vijand weet door te komen. Hij hanteert een vlijmscherpe zeis die dwars door onze negatieve gewoontepatronen heen snijdt. Geen enkele storende emotie ontkomt er aan. Onverschrokken worden ze allen door Mahakala met wortel en tak uitgeroeid. Dankzij de dagelijkse beoefening van deze praktijk heeft onze mandala een sterke connectie opgebouwd met deze godheid. **Aan de vooravond van de retraite geeft Lama Tashi Nyima een onderricht.** Gedurende drie dagen wordt het ritueel doorlopend uitgevoerd met de visualisatie, het offeren van de torma en het reciteren van de mantra.

Iedereen is welkom, ook voor één dag. De tekst van de lange versie van Mahakala ligt in de tempel ter beschikking van de deelnemers.



Lama Tashi Nyima is afkomstig uit Bhutan. Op 6jarige leeftijd trad hij in als postulant in het Sambdrub Darjay Choling klooster van Sonada van wijlen Kaloe Rinpochee. Lama Tashi Nyima voltooide er zijn opleiding en legde de geloften af als monnik. Er ontstond een hechte band met Lama Karta, die in 1983 spiritueel directeur werd van Yeunten Ling, één van de Europese dharmacentra van de Shangpa Kagyu Lineage. Lama Tashi Nyima kwam in 1992 naar België om Lama Karta in Yeunten Ling te vervoegen. Hij is de bezieler van de jaarlijkse zomerretraite en leidt de ceremoniële meditaties in onze centra. Lama wordt alom geprezen om zijn methodische aanpak en zijn sprekende metaforen.

Bijdrage: € 154,50 voor gewoon lid / € 169,5 voor niet-lid (maaltijden en overnachting inbegrepen, op basis van een gemeenschappelijke standaardkamer). Voor andere tarieven en ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2016'.

ZATERDAG 13 FEBRUARI EN ZONDAG 14 FEBRUARI

Losar, Tibetaans Nieuwjaar



Samen met de Lama's vieren we Losar, het Tibetaanse Nieuwjaar. De gewoonte om de overgang naar een nieuw jaar op rituele wijze te vieren bestond reeds lang voor het Boeddhisme zijn intrede deed in Tibet. Huizen worden schoongemaakt, de garderobe wordt vervangen, ruzies bijgelegd en schulden vereffend. Kortom, alles wordt in het werk gesteld om een nieuwe start te maken. Het jaar 2016, in de Tibetaanse kalender 2143, is het jaar van de rode vuur aap. De Aap is levendig, speels en dol op uitdagingen. Apen zijn vindingrijk en optimistisch. Ze hebben lak aan autoriteit, houden van debat en zijn snel afgeleid. Kinderen zijn dol op apen. Vuur apen nemen graag risico's en hebben de neiging om het beter te weten. Wie werd geboren in het Jaar van de Aap is geestig, plagerig en slim. Onbedoeld kunnen hun apenstreken anderen kwetsen. Vrijdag is de geluksdag van de vuur aap.

Losar zelf valt dit jaar op dinsdag 9 februari. Deze eerste dag wordt meestal in de familie gevierd en binnen de kloostermuren worden rituelen uitgevoerd. Pas daarna wordt het nieuwe jaar in het openbaar gevierd: in de buitenlucht, gepaard gaande met vuurceremonies en wensgebeden.

Zaterdag 13 februari:
• 12u: Lunch
• 15u: Filmvoorstelling
• 18u: Sadhana van Mahakala en Tchenrezig
• 20u: Onderricht door Lama Tashi Nyima

Zondag 14 februari
• 7u: Wensgebeden met zoete rijst- en wijnpap
• 10u: Sang-ritueel of zuivering door vuur en rook: er worden wensen voor geluk, voorspoed en verzoening uitgesproken, we reciteren het gebed van Dewatchen en tot slot wordt er witte bloem de lucht in gegooid terwijl alle deelnemers de volgende wens uitspreken: **"KI KI SO SO LHA GYAL LO"**: "Mogen de goden die aan de zijde van de deugd staan de overwinning behalen."
• 12 u: Feestmaaltijd
• 14 u: Filmvoorstelling
• 16u: Thee met Tibetaanse koekjes
• 18 u: Poedja van Mahakala en Tchenrezig

Dit Losar-weekend biedt de gelegenheid om gezellig en ongedwongen bij elkaar te zijn. Dankzij de wensgebeden die we uitspreken en de geest van verzoening starten we een fris en onbeschreven jaar.

Bijdrage: € 83 voor gewoon lid / € 93 voor niet-lid (voor de twee dagen, maaltijden en overnachting inbegrepen, op basis van een gemeenschappelijke standaardkamer). Voor andere tarieven en ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2016'.

ZATERDAG 20 EN ZONDAG 21 FEBRUARI, 10U30

Yoga weekend, met Karma Chookela Bhutia

Introductie in de Yoga Ademhalingstechniek (PRANAYAMA)
zie 30 en 31 januari

Karma Chookela Bhutia is afkomstig van Sikkim (India). Zij is de zus van Lama Zeupa en woont al enkele jaren in Luik. Zij is een gediplomeerde yogadocente bij drie prestigieuze internationale yogascholen in India. Zo behaalde zij een certificaat in de vier yogastijlen: de Hatha yoga, de Astanga Vinyasa yoga, de Pranayama yoga en de therapeutische yoga.
Haar oefeningen laten iedereen toe om pauzes en stiltemomenten in te lassen in zijn leven die zorgen voor ontspanning en een diep innerlijk welbehagen.

Elk weekend kan afzonderlijk worden gevolgd.
De volgende weekends vinden plaats op:
Zaterdag:
• zaterdag 2 en zondag 3 april
• zaterdag 4 en zondag 5 juni
• zaterdag 1 en zondag 2 oktober
• zaterdag 5 en zondag 6 november
• zaterdag 3 en zondag 4 december

Bijdrage: € 83 voor gewoon lid / € 93 voor niet-lid (voor de twee dagen, maaltijden en overnachting inbegrepen, op basis van een gemeenschappelijke standaardkamer). Voor andere tarieven en ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2016'.

MAANDAG 22 FEBRUARI, 20U

Milarepa, ritueel van de volle maan



Bij volle maan reciteren we de poedja van Milarepa.
Milarepa is de beroemdste Tibetaanse yogi, leerling van Marpa en stichter van de Kagyu-school. Zijn levensloop laat niemand onberoerd. Ook zijn mystieke gezangen maken een diepe indruk. Wie wil kan bijdragen aan dit offerritueel met kleinoden zoals koekjes, fruit, of drank die vooraf op de schalen in de tempel worden geschikt. Bloemen en wierook worden ook gewaardeerd. Na het ritueel worden de offergaven gedeeld.
U bent van harte welkom.

Bijdrage: € 2

ZATERDAG 27 FEBRUARI, 9U

Herdenking en ceremonies ter ere van Lama Karta



Gedurende 25 jaar heeft Lama Karta voortreffelijk werk verricht in België en Europa. Hij was gekend om zijn bijzondere onderrichtingen en zijn zangtalent. Lama Karta heeft ontelbaar veel mensen geïnspireerd op het pad van de dharma. Hij is voor ons een buitengewone Lama die heel zijn leven heeft gewijd aan het welzijn van alle levende wezens, een grote Bodhisattva die wij bewonderen en betreuren.

9u: Karling Shidro
11u: Pauze
12u: Lunch (aangeboden door het centrum)
14u: Karling Shidro & Tsok
16u30: Einde rituelen

Gelieve onze website te raadplegen voor bijkomende informatie.

ZATERDAG 27 EN ZONDAG 28 FEBRUARI, 10U30

Yoga en relaxatie, met Michèle Quintin



Yoga helpt ons zowel fysiek als mentaal te ontspannen en ons immuunsysteem te versterken. Relaxotherapie, een hedendaagse techniek, leert ons via eenvoudige psychofysieke oefeningen omgaan met de negatieve gevolgen van onrust en zorgen. Het afstemmen van lichaam en geest brengt de energieën in het lichaam in evenwicht en bevordert het loslaten in de geest.

Deze workshop is geschikt voor iedereen.
Deze cursus wordt in de Franse taal gegeven, er is geen vertaling voorzien.

Michèle Quintin is al vele jaren een lid en medewerker van onze mandala. Vanuit haar deskundigheid biedt zij deze cursus aan bij wijze van steun aan het instituut.

Bijdrage: € 83 voor gewoon lid / € 93 voor niet-lid (voor de twee dagen, maaltijden en overnachting inbegrepen, op basis van een gemeenschappelijke standaardkamer). Voor andere ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2016'.

ZONDAG 28 FEBRUARI
T/M DONDERDAG 3 MAART, 10U30

Ngöndro (voorbereidende oefeningen) met Lama Tcheudroeb

De leraren van de Tibetaans boeddhistische traditie leggen sterk de nadruk op het belang van voorbereidende oefeningen, die de beste basis vormen voor een stabiele dharma praktijk. De geest kan je immers beschouwen als een akker, die moet worden klaargemaakt om stevige vruchten voort te brengen zoals wijsheid en mededogen. De voorbereiding bestaat uit het wieden van onkruid in de vorm van negatieve karmische sporen en het verwijderen van stenen of obstakels op het veld. Nadien kan de akker worden verrijkt met positief potentieel. De oefeningen bestaan uit de algemene en de bijzondere voorbereidende praktijken. De

algemene praktijk betreft het contempleren van vier gedachten die de geest afwenden van samsara en toewenden naar de dharma: het kostbare menselijk bestaan, de vergankelijkheid van de fenomenen, de wetmatigheid van karma en de beperkingen van samsara.

De vier specifieke voorbereidende oefeningen worden elk 111.000 keer uitgevoerd. Ze bestaan uit:

1. Toevlucht nemen en neerbuigingen (als medicijn tegen hoogmoed),
2. De honderd lettergrepige mantra van Dorjee Sempa (een zuiveringspraktijk),
3. Mandala-offering (voor het verzamelen van verdienste)
4. Guruyoga (om contact met de zegeningen van de Leraar te bewerkstelligen).

Dit aanbod richt zich in het bijzonder tot wie voordien het onderricht over de Ngöndro heeft gevolgd en inmiddels met de beoefening is gestart. Mochten er tijdens uw verblijf vragen rijzen over uw dagschema of over ervaringen die zich voordoen in uw praktijk, dan kan u zich altijd wenden tot Lama Tcheudroeb, die gedurende de hele periode beschikbaar is voor overleg en goede raad.



Lama Tcheudroeb is geboren nabij de berg Kailash in Tibet, in een familie van yogi's. Deze berg wordt zowel door Boeddhisten als Hindoes beschouwd als de heiligste berg van de Himalaya. Eén Kora rondom deze berg zou voldoende zijn om alle negatieve daden van een heel leven te zuiveren. Lama Tcheudroeb volgde een klassieke kloosteropleiding waarna hij de driejarige retraite volbracht in Rumtek. Tijdens een twee jaar durende vervolgretraite specialiseerde hij zich in de Kalachakra Tantra. Lama verblijft voornamelijk in Duitsland. Zijn kennis van de rituelen, zijn unieke pedagogische aanpak en zijn eigen verwezenlijkingen in de beoefening worden alom gewaardeerd.

Bijdrage: € 140 voor gewoon lid / € 152,50 voor niet-lid (maaltijden en overnachting inbegrepen, op basis van een gemeenschappelijke standaardkamer). Voor andere ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2016'.

MAART 2016

ZATERDAG 5 EN ZONDAG 6 MAART, 10U30

Inleiding tot het boeddhisme, met Krista De Mey



De Boeddha is een sleutelfiguur in de spirituele geschiedenis van de mensheid. Het boeddhisme heeft de filosofische kijk en het geestelijk leven van vele volkeren ingekleurd. Momenteel krijgt deze levensbeschouwing veel bijval in het westen. Dit weekend biedt u de gelegenheid om het boeddhisme trapsgewijs te verkennen.

We vertrekken vanuit de cultuurhistorische context waarbinnen we het optreden en de leer van de boeddha kunnen situeren en begrijpen: zowel omgevingsfactoren als de vroege Indische filosofische geschiedenis spelen hierin een rol. Beschikbare data en biografieën, de iconografie en anekdotiek helpen ons het beeld van de historische boeddha te vervolledigen en het te onderscheiden van legende. De verspreiding over verschillende routes brengt ons bij de verschillende tradities of voertuigen. We gaan dieper in op de inhoud en indeling van Boeddha's onderricht en staan stil bij de belangrijkste stromingen en de fundamentele concepten uit het boeddhisme. Tenslotte kijken we kritisch naar de recentelijke opmars en ontwikkeling van het Boeddhisme in het Westen.

Is het boeddhisme voor u nog onbekend terrein en bent u er nieuwsgierig naar? Wil u wat meer orde in de flarden kennis die u tot hiertoe hebt verzameld? Hebt u in het Oosten rondgereisd en wil u enige achtergrond bij de prachtige tempels die u hebt gezien? Bent u bezig met mindfullness en wil u ontdekken waar deze methode vandaan komt? Wil u meer inzicht verwerven in de wortels van het Boeddhisme? Iedereen is dit weekend welkom: zowel de nieuwkomers op het terrein als deelnemers voor wie het boeddhisme reeds enigszins vertrouwd is. Tijdens dit weekend maakt u niet alleen kennis met de krachtlijnen van het boeddhisme. U kan tegelijk ook de rituelen bijwonen en ervaring opdoen met meditatie.

Zaterdag 5 maart

10u30	- De cultuurhistorische context: Noord-India voor en ten tijde van de Boeddha - De historische Boeddha: biografische data en levensverhalen - Verspreiding, overlevering en periodisering van het boeddhisme - De Boeddhistische canon: de Tripitaka
12u	Middagmaal
14u-16u	Het kleinere voertuig: - Synodes, schisma's, achttien scholen - Kosmologie en psychologie - Fundamentele stellingen: de vier edele waarheden, de vijf aggregaten, de twaalf schakels van afhankelijk ontstaan, de tien vormen van handeling, het karmische pad
18u	Poedja van Mahakala en Tchenrezig
20u-21u	Geleide meditatie

Zondag 6 maart

7u	Stille meditatie
10u30-12u	Het grotere voertuig: - Ontologie: de spontane natuur van de fenomenen - Het pad van de bodhisattva - Filosofische scholen • de weg van het midden: dialectiek, de absolute en relatieve werkelijkheid, de drie lichamen • het depot-bewustzijn en de snelle weg van de bliksem
12u	Middagmaal
14u-16u	- Het diamanten voertuig: voorbereidende praktijken, de geestelijke leraar, tantrisme - Huidige stromingen in India, China en Japan - Boeddhisme in het westen

Krista De Mey behaalde een Master in de godsdienstwetenschappen en de seksuologie en is opgeleid als systeemtherapeut. Na jaren in de hulpverlening vond ze haar ware roeping in het onderwijs waar ze tot op vandaag sociale- en gedragswetenschappen geeft aan adolescenten. Sinds 2006 volgt ze het dharma onderricht in Yeunten Ling en is ze een voorzichtige beoefenaar. Intussen voltooide ze aan de BUB het postgraduaat in de boeddhistische filosofie en ethiek en verzorgt ze regelmatig de vertalingen van het Frans / Engels naar het Nederlands bij het onderricht in Hoei en in Schoten. Ze doet redactiewerk voor de website en het Kunchab magazine en verzorgt inleidingen voor bezoekende studenten.

Bijdrage: € 83 voor gewoon lid / € 93 voor niet-lid (voor de twee dagen, maaltijden en overnachting inbegrepen, op basis van een gemeenschappelijke standaardkamer). Voor andere ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2016'.

ZATERDAG 12 EN ZONDAG 13 MAART, 10U30

De traditionele drie jaren retraite, met Carlo Pani

Carlo Pani behaalde een master in de lichamelijke opvoeding en bewegingswetenschappen. Gedurende vele jaren was hij sportcoach. Hij heeft zijn praktijk stopgezet om de driejarige retraite aan te vatten in het klooster Dhagpo Kundreul Ling in de Bost in de Auvergne. Tot tweemaal toe heeft Carlo deze intensieve retraite intussen volbracht.



Carlo Pani, die in het klooster de naam Trinley Dorjee kreeg, zal zijn wedervaren met de intensieve beoefening van meditatie in de context van een traditionele Tibetaans boeddhistische retraite met ons delen. Een uniek weekend dat ons de gelegenheid biedt om van gedachten te wisselen met een buitengewoon redenaar over het belang van retraiteperiodes in het leven van een boeddhistisch beoefenaar. Carlo zal ons ook wegwijs maken in de manieren waarop we deze periodes in ons leven kunnen integreren.

Bijdrage: € 83 voor gewoon lid / € 93 voor niet-lid (voor de twee dagen, maaltijden en overnachting inbegrepen, op basis van een gemeenschappelijke standaardkamer). Voor andere ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2016'.

WOENSDAG 23 MAART, 20U

Milarepa, ritueel van de volle maan

(zie 22 februari)

U bent van harte welkom.

Bijdrage: € 2

ZATERDAG 26 EN ZONDAG 27 MAART, 9U

Tibetaanse taal

De Tibetaanse taal is volledig verschillend van de Westerse talen. Om inzicht te krijgen in deze taal dienen we onze kijk op taal volledig bij te stellen.

Voor beginners
Met het aanleren van het Tibetaans alfabet en het bestuderen van de zinsbouw, wordt een eerste laag van de Tibetaanse teksten voorzichtig onthuld. Onze leraren maken ook de gesproken taal toegankelijk middels een eenvoudige methodiek. Welkom aan iedereen die aan dit avontuur wenst te beginnen!

Voor gevorderden
Naast deze specifieke aanpak voor de beginners, worden ook onze gevorderden verder begeleid op basis van werkmateriaal op hun niveau. blijft onze werking met de gevorderde studenten doorlopen. Zij worden begeleid op basis van werkmateriaal op hun niveau.

De leraren:



Nicolas Chabolle bestudeert sinds geruime tijd de Tibetaanse taal en vertaalt al meerdere jaren aan het OFPRA (de Franse dienst voor bescherming van vluchtelingen en staatlozen) voor de Tibetaanse vluchtelingen die in Frankrijk aankomen. Verschillende Tibetaanse gemeenschappen en overheidsorganen doen beroep op zijn expertise.
Hij begon zijn opleiding bij INALCO (het Frans Nationaal instituut voor Talen en Beschavingen)Dankzij zijn veelvuldige reizen in gebieden waar het Tibetaans de voertaal is kon hij bogen op een uitgebreide spreekervaring. Tot op vandaag volgt Nicolas les aan verschillende universiteiten om heden zit hij nog op de universiteitsbanken om zijn kennis van het Tibetaans te verdiepen.



Drupchen Hildt woonde en studeerde in het Shechen klooster in Kathmandu. Hij heeft daar de traditionele opleiding gevolgd tot aan het einde van de eerste cyclus van de Shedra. Terug in Frankrijk behaalde hij zijn Master in taalwetenschappen. Occasioneel vertaalt hij vanuit het Tibetaans naar het Frans.

Opgelet: beide groepen starten om 9u 's ochtends. Het is dus wenselijk om vrijdagavond al aan te komen. Er is onthaal op het secretariaat tot uiterlijk 17u30.

De volgende weekends vinden plaats op:
• zaterdag 23 en zondag 24 april
• zaterdag 18 en zondag 19 juni
• zaterdag 8 en zondag 9 oktober
• zaterdag 10 en zondag 11 december

Bijdrage: € 83 voor gewoon lid / € 93 voor niet-lid (voor de twee dagen, maaltijden en overnachting inbegrepen, op basis van een gemeenschappelijke standaardkamer). Voor andere ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2016'.

APRIL 2016

ZATERDAG 2 EN ZONDAG 3 APRIL, 10U30

Yoga weekend, met Karma Chookela Bhutia

Klassieke Indische yoga
Satyananda is de oprichter van de Bihar yoga school, een hedendaags yoga instituut dat wetenschappelijk onderzoek en klassieke yoga op elkaar afstemt. Klassieke Indische yoga is een ontspannende vorm van yoga, die technieken van de Hatha Yoga (houdingen van lichaam en handen, ademhalingsoefeningen) en de Raja Yoga (meditatieve yoga) combineert. Op die manier ontstaat er evenwicht in de praktijk. Deze vorm van yoga wordt aanbevolen aan al wie zijn fysieke gezondheid en mentale rust wil bevorderen teneinde de uitdagingen van ons drukke bestaan de baas te kunnen.
Yoga is een duizend jaar oude discipline en is afkomstig uit India. Yoga leert ons beter om te gaan met angsten en brengt de nodige innerlijke rust. De eenvoudige houdingen helpen om blokkades in het lichaam op te heffen. Ze werken eveneens diep in op de organen en de wervelkolom.

Yoga is toegankelijk voor iedereen en temt de grillen van de geest waardoor de concentratie verbetert. Er wordt gewerkt met het lichaam en met de ademhaling die verbonden is met onze mentale activiteit. Zo verkrijgen we niet alleen een betere fysieke gezondheid, maar ook een gezondere levensstijl die gepaard gaat met een rustige geest.

Karma Chookela Bhutia is afkomstig van Sikkim (India). Zij is de zus van Lama Zeupa en woont al enkele jaren in Luik. Zij is een gediplomeerde yogadocente bij drie prestigieuze internationale yogascholen in India. Zo behaalde zij een certificaat in de vier yogastijlen: de Hatha yoga, de Astanga Vinyasa yoga, de Pranayama yoga en de therapeutische yoga.
Haar oefeningen laten iedereen toe om pauzes en stiltemomenten in te lassen in zijn leven die zorgen voor ontspanning en een diep innerlijk welbehagen.

Elk weekend kan afzonderlijk worden gevolgd.
De volgende weekends vinden plaats op:
• zaterdag 4 en zondag 5 juni
• zaterdag 1 en zondag 2 oktober
• zaterdag 5 en zondag 6 november
• zaterdag 3 en zondag 4 december

Bijdrage: € 83 voor gewoon lid / € 93 voor niet-lid (voor de twee dagen, maaltijden en overnachting inbegrepen, op basis van een gemeenschappelijke standaardkamer). Voor andere tarieven en ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2016'.

MAANDAG 4 T/M ZONDAG 10 APRIL, 10U30

Powa, met Lama Zeupa

Maandag 4 april: onderricht

Dinsdag 5 t/m zaterdag 10 april: praktijk

De Powa praktijk is een krachtig middel om zich voor te bereiden op het sterven. Wie tijdens zijn leven vertrouwd raakt met deze meditatie versterkt zijn vermogen om op het ogenblik van de dood het (zijn) bewustzijn te richten op 'het zuivere veld van de gelukzaligheid' dat verbonden is met Boeddha Amitabha. De schrikwekkende aspecten van het sterven worden tot rust gebracht. Een diepgaande beoefening leidt tot meesterschap over onze geest tijdens het stervensproces. De Powa retraite is een zeer intens gebeuren. Daarom vragen wij aan de deelnemers zich in te schrijven voor de hele stageperiode.
Het is aangewezen reeds vertrouwd te zijn met de praktijk en de mantra van Boeddha Amitabha. Maak gebruik van deze unieke gelegenheid om een hele week lang samen met Lama Zeupa te oefenen.



Lama Zeupa maakt sinds 1993 deel uit van ons centrum. Hij is afkomstig uit de Indische provincie Sikhim aan de grens met Tibet en voltooide zijn opleiding in het klooster van Sonada in Darjeeling in India. Na zijn driejarige retraite kwam hij naar het Westen om zich in Yeunten Ling te vestigen op vraag van Lama Karta. Lama Zeupa onderzocht jarenlang op een experimentele manier de relatie tussen lichaam en geest. Hij beheerst diverse mentale krijgskunsten die hij ook dagelijks in zijn eigen praktijk integreert. Hij staat bekend om zijn discipline, geduld en fijnzinnigheid. Na het overlijden van Lama Karta in 2013 nam Lama Zeupa de fakkel over als spiritueel directeur van onze centra. Zijn woorden en zijn leringen hebben een krachtige impact voor wat het resultaat betreft.

Bijdrage: € 340,50 voor gewoon lid / € 375,50 voor niet-lid (voor de zeven dagen, maaltijden en overnachting inbegrepen, op basis van een gemeenschappelijke standaardkamer). Voor andere tarieven en ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2016'.

ZATERDAG 16 EN ZONDAG 17 APRIL, 10U30

Shinee weekend, met Lama Zeupa

Ook dit jaar bieden onze lama's weer de gelegenheid om in de loop van vijf verschillende weekends de Shinee of kalmte-meditatie te ontdekken, ons erin te bekwamen en onze ervaringen te verdiepen. Shinee is voor onze lama's de basis van elke praktijk. Wanneer deze kalme geest als basis ontbreekt, zullen de meer specifieke praktijken zoals analytische meditatie of het opbouwen van visualisaties enkel tot verwarring leiden.
Onze geest is als een woelig water: aan de oppervlakte wild en fel maar op de bodem is alles rustig en stil. De bodem verwijst naar de ware natuur van onze geest. Om die natuur te leren kennen, kunnen we mediteren.

In onze centra is het fundament van de meditatiepraktijk de Shinee of de kalmtemeditatie. Shinee betekent 'in vrede vertoeven'. De beoefening van Shinee helpt ons de geest tot rust te brengen en eenpuntig te concentreren. Zo kan de geest verwijlen in een toestand van onverstrooidheid, zonder dat hij wordt meegesleurd door een stroom van discursieve gedachten. Welke gedachte er ook opkomt, we laten haar gewoon zijn, zonder tussen te komen. Het ontwikkelen van tegenwoordigheid van geest is dan ook een belangrijk oogpunt van deze cyclus. We leren met onze aandacht ten volle aanwezig te zijn in het huidige moment.

Tijdens deze sessies worden de opeenvolgende stadia in het stabiliseren en plaatsen van de geest stap voor stap ingeoefend. We leren onze geest te plaatsen op de ademhaling om tenslotte in een gevorderd stadium de geest te laten rusten in de spontane manier waarop hij zich aandient. Eens de geest afdoende is geplaatst moet het mogelijk zijn om tijdens de meditatie de geest voor langere tijd te laten rusten in het gekozen steunpunt.

Diverse stijlen en varianten van deze kalmte-meditatie komen aan bod, zodat de beoefenaar de kans krijgt om de benadering te kiezen die hem het beste past en zich daar dan ook in te verdiepen.
De obstakels die u tijdens uw beoefening telkens weer ontmoet, zoals loomheid, rusteloosheid en verstrooidheid, worden geïdentificeerd en er worden krachtige remedies aangeboden om deze te overwinnen. De geleide meditaties worden opgedeeld in korte sessies met precieze instructies.

De volgende weekends vinden plaats op:
- zaterdag 14 en zondag 15 mei
- zaterdag 17 en zondag 18 september
- zaterdag 15 en zondag 16 oktober
- zaterdag 19 en zondag 20 november

Bijdrage: € 83 voor gewoon lid / € 93 voor niet-lid (voor de twee dagen, maaltijden en overnachting inbegrepen, op basis van een gemeenschappelijke standaardkamer). Voor andere tarieven en ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2016'.

DONDERDAG 21 APRIL, 20U

Milarepa, ritueel van de volle maan

(zie 22 februari)

U bent van harte welkom.

Bijdrage: € 2

ZATERDAG 23 EN ZONDAG 24 APRIL, 10U30

Tai Chi, met Nello Mauro



De beoefenaar van Tai Chi streeft ernaar in conflictsituaties geen toevlucht te nemen tot fysiek geweld, maar om de blik naar binnen te richten. Dit biedt de mogelijkheid om niet alleen de energiestromen en de bewegingen te beheersen, maar ook de fundamentele menselijke goedheid in onszelf te ontdekken en te ontplooien, ten dienste van een harmonieuze wereld.

Nello Mauro is nationaal Italiaans Tai Chi trainer, specialist in de Chen-stijl. Hij ontving verschillende onderscheidingen in Azië en komt speciaal vanuit Sicilië naar België om de vijf Tai Chi weekends van 2016 te begeleiden. Alle deelnemers spreken hun waardering uit voor zijn meesterschap, zachtmoedige vrolijkheid en bescheidenheid.

Zaterdag:
10u30: Tai Chi
15u: Tai Chi
18u: Meditatie van Mahakala en Tchenrezig
Zondag:
7u: Stille meditatie
10u30: Tai Chi
14u30: Tai Chi

Deze cursus is toegankelijk voor zowel beginners als gevorderden.
Elk weekend kan afzonderlijk gevolgd worden.
De volgende weekends vinden plaats op:
- zaterdag 28 en zondag 29 mei
- zaterdag 18 en zondag 19 juni
- zaterdag 8 en zondag 9 oktober
- zaterdag 10 en zondag 11 december

Bijdrage: € 83 voor gewoon lid / € 93 voor niet-lid (voor de twee dagen, maaltijden en overnachting inbegrepen, op basis van een gemeenschappelijke standaardkamer). Voor andere ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2016'.

ZATERDAG 23 EN ZONDAG 24 APRIL, 9U

Tibetaanse taal

(zie 26 en 27 maart)

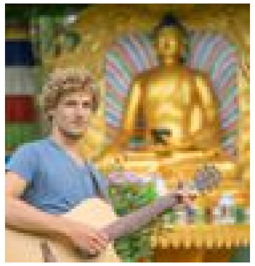
Opgelet: beide groepen starten om 9u 's ochtends. Het is dus raadzaam om vrijdagavond al aan te komen. Er is onthaal op het secretariaat tot uiterlijk 17u30.

De volgende weekends vinden plaats op:
- zaterdag 18 en zondag 19 juni
- zaterdag 8 en zondag 9 oktober
- zaterdag 10 en zondag 11 december

Bijdrage: € 83 voor gewoon lid / € 93 voor niet-lid (voor de twee dagen, maaltijden en overnachting inbegrepen, op basis van een gemeenschappelijke standaardkamer). Voor andere tarieven en ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2016'.

VRIJDAG 22 (17U) EN ZONDAG 24 APRIL

Weekend voor jongvolwassenen (van 16 tot 36 jaar)

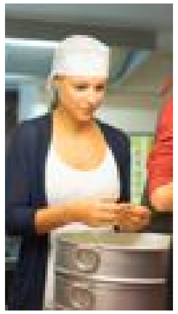


Wat heeft een jongerenweekend te bieden?
Een uitgelezen kans voor jonge mensen die in het boeddhisme geïnteresseerd zijn om samen te komen in een inspirerende omgeving.
Als je niet veel van het boeddhisme afweet, zal je via een introductie kunnen kennismaken met de meditatiepraktijk. Bovendien kan je tijdens dit weekend jongeren ontmoeten die de boeddhistische raadgevingen reeds toepassen in hun dagelijks leven.

Weet je al meer over het boeddhisme, dan is dit de kans om je praktijk te onderhouden. Misschien nam je ooit al eens deel aan onze jongeren-zomerretraite. Je kunt elkaar hier weer ontmoeten en samen verder bouwen aan je motivatie en beoefening.

Hoe verloopt een jongeren weekend?
Het is een mix van praktijk en vrijwilligerswerk (karma yoga. Daarnaast is er ook ruimte voor open discussies (en wat plezier natuurlijk).

Hoe veel kost het?
We betalen een kleine bijdrage van € 5 per dag. Daarin zijn onderdak en al onze maaltijden inbegrepen. Bijna helemaal gratis! In ruil geven wij iets terug aan het centrum en doen we vrijwilligers werk.
We slapen in gemeenschappelijke kamers van 4 tot 8 personen.



U kunt ons volgen op facebook voor alle aanvullende informatie betreffende het zomerprogramma (retraite) en alle andere activiteiten die doorheen het jaar voor jongeren worden georganiseerd: weekends en jongerenavonden. Mocht u suggesties hebben of wensen deel te nemen aan de organisatie van deze activiteiten, aarzel dan zeker niet om contact met ons op te nemen via onze facebookpagina "Young People 4 Tibetan Buddhism" of het volgend mailadres: youngsters4buddhism@gmail.com

Volgende jongeren weekend:
Vrijdag 11 (17u) tot zondag 13 november

Zomerretraite voor jongvolwassenen:
Vrijdag 29 juli (19u) t/m woensdag 3 augustus (16u)

WOENSDAG 27 APRIL T/M ZONDAG 1 MEI

Boeddha Menla retraite, met Lama Zeupa

Tijdens deze vijfdaagse retraite beoefenen we intensief de meditatie van Sangyee Menla, de medicijnboeddha. Zijn onvoorstelbaar mededogen verlicht de pijn en het lijden van alle levende wezens. Enkel al het horen van Boeddha Menla's naam zou tot een gunstige wedergeboorte leiden. Zelfs de wezens die in de hellerijken vertoeven doordat zij in de boosaardigheid van schadelijk gedrag volharden, worden door de klank van zijn naam naar de hogere bestaanssferen gebracht. Louter het reciteren van Boeddha Menla's naam geeft ons de kracht om laster, onenigheid en alle andere obstakels die het leven kenmerken, te trotseren.
Fundamenteel helpt deze praktijk ons om de wortel van alle kwalen, de mentale duisternis, aan te pakken. Tijdens de beoefening identificeren we onszelf met de zuivere boeddhanatuur van Sangyee Menla, waardoor we ons kunnen ontdoen van schadelijke gewoontes en destructieve gedachtegangen. Door het intensief reciteren van de mantra van de medicijnboeddha worden de sporen van al onze negatieve gedachten, woorden en daden in ons bewustzijn opgeruimd.

Op woensdag 27 april geeft Lama onderricht. Hierbij worden de verschillende onderdelen van de praktijk gepresenteerd en de kwaliteiten van Boeddha Menla uiteengezet. De volgende dagen wijden we ons samen aan de praktijk.

Bijdrage: € 237,50 voor gewoon lid / € 262,50 voor niet-lid (voor de vijf dagen, maaltijden en overnachting inbegrepen, op basis van een gemeenschappelijke standaardkamer). Voor andere tarieven en ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2016'.



MEI 2016

ZATERDAG 14 EN ZONDAG 15 MEI, 10U30

Shinee weekend, met Lama Tashi Nyima

(zie 16 en 17 april)

Elk weekend kan afzonderlijk gevolgd worden.
De volgende weekends vinden plaats op:
- zaterdag 17 en zondag 18 september
- zaterdag 15 en zondag 16 oktober
- zaterdag 19 en zondag 20 november

Bijdrage: € 83 voor gewoon lid / € 93 voor niet-lid (voor de twee dagen, maaltijden en overnachting inbegrepen, op basis van een gemeenschappelijke standaardkamer). Voor andere tarieven en ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2016'.

MAANDAG 16 MEI, 10U30

Toevlucht nemen, met Lama Tashi Nyima

Toevlucht nemen betekent 'bescherming' zoeken. Deelnemen aan het ritueel betekent een formele toetreding tot het boeddhisme. Je neemt toevlucht in de 'Drie Juwelen': de Boeddha (de leraar), de dharma (de raadgevingen), en de sangha (de gemeenschap van leraren en beoefenaars).
Toevlucht nemen doe je best niet zomaar even tussendoor. Het vraagt een minimale vorm van toewijding. Het is belangrijk de tijd te nemen om je te informeren over de precieze kwaliteiten van de drie juwelen en tenslotte grondig over deze beslissing na te denken. Als je er ten volle van overtuigd bent dat je je leven wil enten op de Boeddhistische principes, dan kan je toevlucht nemen.

Toevlucht nemen is geen uitsluitende keuze die zou betekenen dat men zich afzet tegen andere tradities: in de tijd van de Boeddha werd al aangeraden respect te betonen voor alle spirituele wegen. Als iemand na rijp beraad besloten heeft om de Boeddha als persoonlijke gids te erkennen, de dharma als een handleiding voor het leven en de sangha als de ondersteunende gemeenschap van spirituele vrienden, kan hij of zij zich boeddhist noemen. De toevluchtceremonie is een formele bevestiging van dit inzicht.
Dankzij de toevlucht zullen de resultaten van positieve en heilzame activiteiten beter gedijen. Een krachtige tendens schrijft zich in het leven van de beoefenaar in.

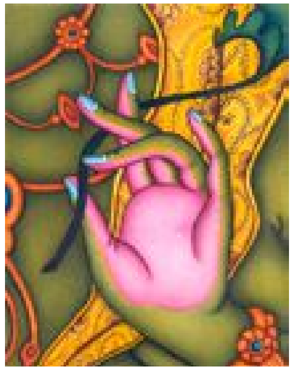
Lama Tashi Nyima legt 's morgens uit hoe de ceremonie verloopt en wat de betekenis is van de verschillende onderdelen. In de namiddag kan er toevlucht worden genomen.

Vooraf inschrijven is noodzakelijk.

Bijdrage: we vragen een bijdrage van € 9,50 per persoon (leden én niet-leden) die toevlucht neemt. Bij de online inschrijving is het vermelde bedrag van € 22 inclusief het middagmaal (€ 12,50). Indien u dit niet wenst te gebruiken, gelieve slechts € 9,50 te betalen.

WOENSDAG 18 T/M ZONDAG 22 MEI, 10U30

Tara retraite, met Lama Ngawang



De groene Tara is één van de bekendste boeddhavormen in het Tibetaans Boeddhisme. Groen staat in het Tibetaans Boeddhisme voor het aanvaarden van obstakels in het leven en de wil om deze het hoofd te bieden. Bovendien wekt de groene kleur volgens de Tibetanen gelukzaligheid op en bevordert ze het welslagen van al onze ondernemingen.

Tara is de vrouwelijke manifestatie van de geest van alle boeddha's. Zij verschijnt als een sierlijke, jonge vrouw met een glimlachend gezicht. Zij vertegenwoordigt de kracht die bevrijdt van angsten en beschermt tegen gevaar. Tara staat bekend om haar kordate tussenkomst. Haar verschillende aspecten worden beschreven in de lofzangen: Ze onderwerpt demonen, verjaagt nare dromen en ontmijnt ruzies.

Volgens de overlevering leefde Tara ooit als vrouw op deze wereld: prinses Yeshe Dawa. Tara deed de volgende wens: "*Talrijk zijn zij die de verlichting in een mannenlichaam bereiken. Daarom zal ik, tot samsara geledigd is, mij inzetten voor álle levende wezens*". Zij bereikte de boeddhastaat in een vrouwenlichaam en leidde miljoenen levende wezens naar de bevrijding. Vandaar dat zij de naam 'Tara' kreeg: bevrijdster. Onder haar impuls worden immers al onze krachten samengebald in één rechte beweging naar de bevrijding.

Tijdens de eerste dag van de retraite wordt er een onderricht voorzien. In de ochtend zal Lama Ngawang dieper ingaan op de figuur van Tara volgens de overlevering en op de angsten die ons beklemmen. In de namiddag worden de verschillende onderdelen van de praktijk uiteengezet: de toevlucht en de verlichtingsgeest, de 4 onmetelijke gedachten, het zevendelige gebed, de Goeroe yoga, de zuivering en het één worden met de godheid. Lama zal ons helpen met de opbouw van de visualisatie. Een correcte visualisatie zal ons helpen om de kwaliteiten van de godheid in ons aanwezig te stellen. Tenslotte wordt de tijd genomen om de moedra's (handbewegingen) aan te leren en in te oefenen.



Lama Ngawang was net als Lama Zeupa en Lama Tashi Nyima een leerling in het klooster van Kaloe Rinpochee in Sonada nabij Darjeeling, alwaar ook hij de driejarige retraite volbracht. Lama heeft zich nadien gedurende zes jaar verder in de studie van de dharma gespecialiseerd in Rumtek. Nu woont hij in Frankrijk. Als reizende lama doet hij het hele jaar door verschillende Kagyu-centra aan in heel Europa om onderricht te geven. Lama Ngawang staat bekend om zijn eindeloos geduld. Zijn specialisme bij uitstek is de exegese van de rituele teksten, de asana's en de moedra's.

Bijdrage: € 237,50 voor gewoon lid / € 262,50 voor niet-lid (voor de vijf dagen, maaltijden en overnachting inbegrepen, op basis van een gemeenschappelijke standaardkamer). Voor andere tarieven en ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2016'.

ZATERDAG 21 MEI, 20 U

Ritueel van de volle maan – Saga Dawa Düchen

Op deze bijzondere feestdag bij volle maan vieren we de drie belangrijkste gebeurtenissen in het leven van de Boeddha: geboorte, verlichting en het moment waarop hij voorgoed het Nirwana inging. Deze bijzondere volle maan is de uitgelezen tijd voor het beoefenen van de dharma: de verdiensten van onze praktijk nemen vandaag exponentieel toe.

ZATERDAG 28 EN ZONDAG 29 MEI, 10U30

Tai Chi, met Nello Mauro

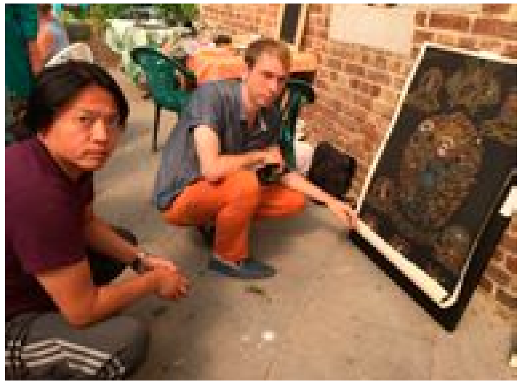
(zie 23 en 24 april)

Deze cursus is toegankelijk voor zowel beginners als gevorderden.
Elk weekend kan afzonderlijk gevolgd worden.
De volgende weekends vinden plaats op:
• zaterdag 18 en zondag 19 juni
• zaterdag 8 en zondag 9 oktober
• zaterdag 10 en zondag 11 december

Bijdrage: € 83 voor gewoon lid / € 93 voor niet-lid (voor de twee dagen, maaltijden en overnachting inbegrepen, op basis van een gemeenschappelijke standaardkamer). Voor andere ledenkortingen, zie ‘Bijdrage lidmaatschap 2016’.

ZATERDAG 28 EN ZONDAG 29 MEI, 10U

Tibetaanse schilderkunst, met Tharphen



Ook dit jaar bieden wij u een actieve stage aan in de Tibetaanse teken- en schilderkunst, onder de deskundige begeleiding van een specialist. Tharphen is de zoon van Gega Lama, die wordt erkend als een van de grootste meesters in de Tibetaanse schilderkunst. Van zijn vader heeft hij het vak geleerd: tien jaar lang was hij zijn leerling. Gega Lama heeft enorm veel betekend voor de bloei van onze mandala. De fresco’s in de kleine tempel, de Boeddha in de tempeltuin, de boeddhabeelden van de stupa en de vele thangka’s in de grote tempel zijn allemaal creaties van zijn hand.

Gaandeweg neemt Tharphen de cursisten mee in de kunst en de techniek van het tekenen en schilderen, in de geschiedenis en de kenmerken van de Karma Gardri-stijl en in het gebruik van de typische kleuren.
Iedereen die wil kennismaken met de Tibetaanse schilderkunst of zich verder wil bekwamen is welkom. Elke cursist wordt individueel begeleid door Tharphen, die zich vlot uitdrukt in zowel het Engels, Nederlands en Frans.

Het ritme en het verloop van de lessen wordt bepaald door de verwachtingen en de vorderingen van de studenten. Wie het tekenen onder de knie heeft, kan met kleur leren werken en beginnen aan de eerste schilderingen op doek.

Tekenpapier, potlood, houtskool, een liniaal, een penseel 0 of 00 en Oost-Indische inkt zijn voor deze stage onontbeerlijk.

De zomerstage vindt plaats van 1 t/m 4 augustus.

Bijdrage: € 83 voor gewoon lid / € 93 voor niet-lid (voor de twee dagen, maaltijden en overnachting inbegrepen, op basis van een gemeenschappelijke standaardkamer). Voor andere tarieven en ledenkortingen, zie ‘Bijdrage lidmaatschap 2016’.

JUNI 2016

ZATERDAG 4 EN ZONDAG 5 JUNI, 10U30

Yoga weekend, met Karma Chookela Bhutia

Detox yoga
Zoals de naam doet vermoeden, legt de Detox yoga de nadruk op stretch-, draai- en ademhalingsoefeningen die het lichaam helpen ontgiften. Het is een vorm van yoga die zowel de bloedsomloop als het lymfestelsel en de spijsvertering stimuleert.

Ondanks het feit dat deze systemen op een spontane manier werken, moeten we toch iets extra’s toevoegen aan onze levensstijl, willen we leren omgaan met de hoge eisen die onze huidige maatschappij stelt (een verhoogd stressniveau, onnatuurlijke voeding, toegenomen vervuiling, enz.).

Heel wat bestaande spierversterkende oefeningen stimuleren de drie lichaamsstelsels om al in zekere mate gifstoffen te verwijderen en het lichaam zo te helpen om te zuiveren. Maar de specifieke mentale en fysieke benadering van yoga geeft toch een extra reinigende toets.

Yogahoudingen en pranayama oefeningen die bedoeld zijn om het lichaam te ontgiften, masseren tegelijkertijd de inwendige klieren en organen door het vriendelijke stretchen van spieren en gewrichten. Dat verzekert een optimale bloedtoevoer naar de verschillende lichaamsdelen en helpt om gifstoffen te verwijderen. Dat resulteert in heel wat voordelen op lange termijn, zoals een afgeremd verouderingsproces en een sterker immuunsysteem.

Deze cursus is bedoeld voor jong en oud en voor wie de werking van de drie fundamentele systemen van het lichaam wil optimaliseren met behulp van fysieke oefeningen.

Tijdens de cursus wordt er ook een speciaal detox-dieet voorzien.

Karma Chookela Bhutia is afkomstig van Sikkim (India). Zij is de zus van Lama Zeupa en woont al enkele jaren in Luik. Zij is een gediplomeerde yogadocente bij drie prestigieuze internationale yogascholen in India. Zo behaalde zij een certificaat in de vier yogastijlen: de Hatha yoga, de Astanga Vinyasa yoga, de Pranayama yoga en de therapeutische yoga.
Haar oefeningen laten iedereen toe om pauzes en stiltemomenten in te lassen in zijn leven die zorgen voor ontspanning en een diep innerlijk welbehagen.

Elk weekend kan afzonderlijk worden gevolgd.
De volgende weekends vinden plaats op:
• zaterdag 1 en zondag 2 oktober
• zaterdag 5 en zondag 6 november
• zaterdag 3 en zondag 4 december

Bijdrage: € 83 voor gewoon lid / € 93 voor niet-lid (voor de twee dagen, maaltijden en overnachting inbegrepen, op basis van een gemeenschappelijke standaardkamer). Voor andere tarieven en ledenkortingen, zie ‘Bijdrage lidmaatschap 2016’.

ZONDAG 12 JUNI, 10U30

Leren mediteren, GRATIS dagactiviteit (middagmaal inbegrepen), met Lama Zeupa

Het is de uitdrukkelijke wens van onze lama’s om elk jaar in Yeunten Ling een gratis activiteit aan te bieden aan alle geïnteresseerden. Dit initiatief kon de afgelopen jaren op veel bijval rekenen. Wij hopen dat vele mensen ook deze editie van dit aanbod gebruik zullen maken. Een buitenkans voor wie doorgaans niet de gelegenheid heeft om deel te nemen aan de activiteiten van het instituut. We heten iedereen hartelijk welkom.
Lama Zeupa zal afwisselend uitleg geven en de oefensessies leiden.
Lama geeft les in het Engels. Er wordt vertaling voorzien in het Nederlands.

We vragen aan iedereen om zich op voorhand in te schrijven en de sfeer in het instituut te respecteren. Indien u de nacht ervoor wenst te logeren in het instituut, kan dat aan de normale tarieven (kamerkeuze + avondmaal (€ 6) en ontbijt (€ 5). Gelieve wel tijdig in te schrijven indien u wenst te overnachten.

ZATERDAG 18 EN ZONDAG 19 JUNI, 10U30

Tai Chi, met Nello Mauro

(zie 23 en 24 april)

Deze cursus is toegankelijk voor zowel beginners als gevorderden.
Elk weekend kan afzonderlijk gevolgd worden.
De volgende weekends vinden plaats op:
• zaterdag 8 en zondag 9 oktober
• zaterdag 10 en zondag 11 december

Bijdrage: € 83 voor gewoon lid / € 93 voor niet-lid (voor de twee dagen, maaltijden en overnachting inbegrepen, op basis van een gemeenschappelijke standaardkamer). Voor andere tarieven en ledenkortingen, zie ‘Bijdrage lidmaatschap 2016’.

ZATERDAG 18 EN ZONDAG 19 JUNI, 9U

Tibetaanse taal

(zie 26 en 27 maart)

Opgelet: beide groepen starten om 9u 's ochtends. Het is dus raadzaam om vrijdagavond al aan te komen. Er is onthaal op het secretariaat tot uiterlijk 17u30.

De volgende weekends vinden plaats op:
- zaterdag 8 en zondag 9 oktober
- zaterdag 10 en zondag 11 december

Bijdrage: € 83 voor gewoon lid / € 93 voor niet-lid (voor de twee dagen, maaltijden en overnachting inbegrepen, op basis van een gemeenschappelijke standaardkamer). Voor andere tarieven en ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2016'.

MAANDAG 20 JUNI, 20U

Milarepa, ritueel van de volle maan

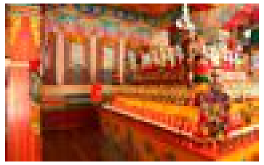
(zie 22 februari)

U bent van harte welkom.

Bijdrage: € 2

VRIJDAG 24 T/M ZONDAG 26 JUNI, 9U

Karling Shidro, met vele bezoekende Lama's



Volgens de wens van Z.E. Kaloe Rinpochee, organiseert Yeunten Ling jaarlijks gedurende drie dagen het bardoritueel in aanwezigheid van verschillende lama's die in Europa resideren. Dit ritueel bereidt ons voor op de periode vanaf het sterven tot het begin van een nieuw leven. Vooral het gebruik van de traditionele muziekinstrumenten maakt van deze dagen een uitzonderlijke belevenis. Het ritueel stelt ons in staat contact te maken met de mandala van de toornige en de vredevolle godheden en ons voor te bereiden op het bardo, de tussenliggende periode vanaf het ogenblik van het sterven tot de volgende wedergeboorte. Door aan deze poedja's deel te nemen zullen we tijdens het bardo worden geholpen. In de loop van het ritueel worden er wensgebeden uitgesproken voor overleden familieleden, vrienden of kennissen. U kunt de namen van de overledenen afgeven bij het onthaal.

Zaterdagavond, om 20u, is er onderricht.
Zondagochtend dragen we, in een rituele processie, de teksten van de kangyoer (de woorden van de Boeddha) rond op het domein. Een grote zegening voor ons centrum, de tempel en ieder van ons. Zondagnamiddag, om 14u30, wordt de driedaagse afgesloten met een tsok (offerritueel).

Het is ook mogelijk om voor één of twee dagen deel te nemen.
De teksten van het uitgebreide ritueel liggen ter beschikking in de tempel.

Bijdrage: € 134,50 voor gewoon lid / € 149,50 voor niet-lid (voor de drie dagen, maaltijden en overnachting inbegrepen, op basis van een gemeenschappelijke standaardkamer). Voor andere tarieven en ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2016'.



JULI 2016

ZATERDAG 9 EN ZONDAG 10 JULI, 10U30

De vier edele waarheden, met Lama Zeupa



Wat ons als mensen verbindt is onze wens om gelukkig te zijn en de impuls om lijden te vermijden. Deze impuls behoort tot de natuur van alle levende wezens en houdt ons van dag tot dag, van uur tot uur in beweging. Toch is heel het bestaan van lijden doordrongen. Het lijden is veelvoudig en alomtegenwoordig. Dat is de concrete ervaring van alle levende wezens. Deze ervaring noemen we de waarheid van het lijden. Om het lijden te kunnen transformeren moeten we het eerst leren kennen. Dit is wat we dit weekend gaan doen.

De vier edele waarheden behoren tot het fundament van de boeddhistische canon. Het is het centrale thema in de eerste cyclus van Boeddha's onderrichtingen. De boeddha gaf dit onderricht in het hertenpark in Benares, op verzoek van de 5 asceten waarmee hij vroeger in de wouden had geoefend. Het onderricht duurde 9 jaar en omvat de waarheid van het lijden, de waarheid van de oorsprong van het lijden, de waarheid van het beëindigen ervan en de waarheid van de weg die naar het ophouden van lijden leidt. De vier edele waarheden maken duidelijk dat lijden inherent is aan het leven maar dat we allen over het potentieel beschikken om aan die toestand een einde te maken.

Aan de basis van het lijden liggen immers de destructieve emoties zoals afkeer en verlangen. Beide vinden hun oorsprong in verkeerde opvattingen over het ik. Destructieve emoties leiden tot destructief gedrag en dit laat sporen na in onze bewustzijnsstroom. Er worden zaden geplant die als de juiste omstandigheden zich voordoen tot lijden zullen rijpen.

Boeddha wordt vaak met een dokter vergeleken. Hij stelt de diagnose lijden en identificeert de oorzaken. Het achtvoudige pad dat hij voorstelt om het lijden te stoppen is dan het medicijn. Als onze schadelijke gewoonten op het niveau van lichaam, spraak en geest uiteindelijk ophouden zullen we in staat zijn om het lijden te transformeren tot verlichting.
Het is aan ons om te kiezen of we dit medicijn zullen innemen of niet.

Bijdrage: € 237,50 voor gewoon lid / € 262,50 voor niet-lid (voor de vijf dagen, maaltijden en overnachting inbegrepen, op basis van een gemeenschappelijke standaardkamer). Voor andere tarieven en ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2016'.

ZATERDAG 16 T/M WOENSDAG 20 JULI, 10U30

Zomerretraite – leren mediteren in drie fasen, met Lama Tashi Nyima

De basis van de praktijk is de kalmte-meditatie. De kern van de beoefening bestaat er in van de geest die de neiging heeft om op wandel te gaan steeds opnieuw naar zijn steunpunt terug te brengen.

Alle stadia van dit plaatsen van de geest komen aan bod. Tot we uiteindelijk voor langere tijd verwijlen in een ongekunstelde toestand van onverstrooidheid.

Eens beland in deze toestand, zijn we in staat om de geest te bestuderen. Alles wat zich voordoet, zowel in Samsara als Nirvana, speelt zich namelijk af in de geest. De grote yogi's geven dan ook de raad om wat we waarnemen en denken grondig door te lichten. Van nature is de geest helder en ruim. Concepten, discursieve en duale gedachten vertroebelen deze oorspronkelijke staat. De analytische meditatie stelt ons in staat om te onderzoeken wat onze geest van moment tot moment zoal uitvoert. Waardoor wordt hij in beslag genomen? Wat is de status van gedachten? Zo ontwikkelen we inzicht in de manier waarop onze geest functioneert. Eens deze gewoonte bemeesterd kunnen we onze geest helpen om opnieuw thuis te komen in zijn oorspronkelijke natuur.

Voor de verwerkelijking van de ware natuur van de geest wordt in de Kagyu school de metafoor van het grote zegel gebruikt of de Mahamudra. Het grote zegel verwijst zowel naar zorgvuldig opgebouwde series van meditaties als naar de ontwaakte staat van verlichting waar de oefeningen toe leiden. Het wordt voornamelijk in de Kagyulinie onderwezen en leidt tot een directe ervaring van de geest. Het grote zegel vormt de quintessence van het onderricht en omvat tegelijk het fundament ervan, de weg en het doel.



Lama Tashi Nyima wordt geprezen om zijn systematische aanpak en zijn sprekende metaforen. Het voorbeeld van een beslagen beoefenaar en meditatiemeester geeft vele deelnemers de smaak om de meditatie een plek te geven in het dagelijks leven.

De retraite is toegankelijk voor iedereen, ook voor wie nog niet vertrouwd is met meditatie. Een gedeelte van de retraite wordt in stilte doorgebracht.

Bijdrage: € 83 voor gewoon lid / € 93 voor niet-lid (voor de twee dagen, maaltijden en overnachting inbegrepen, op basis van een gemeenschappelijke standaardkamer). Voor andere tarieven en ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2016'.

DINSDAG 19 JULI, 20U

Milarepa, ritueel van de volle maan

(zie 22 februari)

U bent van harte welkom.
Bijdrage: € 2

DONDERDAG 21 T/M WOENSDAG 27 JULI, 10U30

Shinee retraite voor gevorderden, met Lama Zeupa

Om vooruitgang te boeken op het pad van de meditatie is continuïteit en volharding nodig. Eens deze kwaliteiten ontwikkeld zijn, kan de meditator voor langere tijd in samadhi of meditatieve absorptie verwijlen. Deze week richt zich specifiek tot de beoefenaars die duurzaamheid beogen in hun praktijk en ernaar streven om Shinee in het dagelijks leven te verankeren. De retraite biedt u de kans om zeven dagen voluit te oefenen zonder te worden afgeleid door de gebruikelijke beslommeringen. Lama zal dagelijks de nodige instructies geven en bijsturen waar nodig. U zal volop de gelegenheid krijgen om met Lama van gedachten te wisselen over uw meditatie-ervaringen.

Een gedeelte van de retraite wordt in stilte doorgebracht.

Bijdrage: € 340,50 voor gewoon lid / € 375,50 voor niet-lid (voor de zeven dagen, maaltijden en overnachting inbegrepen, op basis van een gemeenschappelijke standaardkamer). Voor andere tarieven en ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2016'.

DONDERDAG 28 T/M ZONDAG 31 JULI

Yoga en relaxatie, met Michèle Quintin

Yoga helpt ons zowel fysiek als mentaal te ontspannen en ons immuunsysteem te versterken. Relaxotherapie, een hedendaagse techniek, leert ons via eenvoudige psychofysieke oefeningen om te gaan met de negatieve gevolgen van onrust en zorgen. Deze benadering brengt de energieën in het lichaam in evenwicht en bevordert het loslaten in de geest.

Deze workshop is geschikt voor iedereen.
Deze cursus wordt in de Franse taal gegeven, er is geen vertaling voorzien.

Michèle Quintin is al vele jaren een lid en medewerker van onze mandala. Vanuit haar deskundigheid biedt zij deze cursus aan bij wijze van steun aan het instituut.

Bijdrage: € 186 voor gewoon lid / € 206 voor niet-lid (voor de vier dagen, maaltijden en overnachting inbegrepen, op basis van een gemeenschappelijke standaardkamer). Voor andere tarieven en ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2016'.

VRIJDAG 29 JULI (19U) T/M WOENSDAG 3 AUGUSTUS (16U)

Retraite voor jongvolwassenen

Steeds meer jongeren uit België en daarbuiten zijn nieuwsgierig geworden naar de boeddhistische filosofie en meditatiepraktijk. Dit jongerenprogramma wil voldoen aan deze groeiende behoefte om meer over het boeddhisme te weten te komen. Tot het aanbod behoort een inleiding in de praktijk van de meditatie en de fundamenten van het boeddhisme. Je verblijft in een authentiek kader en kan genieten van een aangename atmosfeer.
Dit programma biedt de perfecte kans om spiritualiteit te combineren met de levensstijl van ons jongeren. Het biedt tevens de gelegenheid om andere jongeren te ontmoeten die begaan zijn met hun omgeving en bezig zijn met innerlijke groei.



De jongerenretraite omvat:
- introductie in yoga
- introductie tot meditatie
- vrijwilligerswerk
- een dag van volledige stilte
- een inleiding tot de hoofdprincipes van het boeddhisme
- open discussies
- uitwisselingsmomenten over hoe boeddhisme toegepast kan worden in het dagelijks leven

Dus, ben je tussen 16 en 35 jaar (jong), je bent geïnteresseerd in Boeddhisme en je hebt geen echt idee waar te beginnen om zulk een praktijk aan te vatten, dan ben je steeds welkom op deze zomerjongerenretraite.

Deze retraite is georganiseerd voor jongeren, door jongeren.

U kunt ons volgen op facebook voor alle aanvullende informatie betreffende het zomerprogramma (retraite) en alle andere activiteiten die doorheen het jaar voor jongeren worden georganiseerd: weekends en jongerenavonden. Mocht u suggesties hebben of wenst u deel te nemen aan de organisatie van deze activiteiten, aarzel dan zeker niet om contact met ons op te nemen via onze facebookpagina "Young People 4 Tibetan Buddhism" of het volgend mailadres: **youngsters4buddhism@gmail.com**.

Bijdrage: Voor ons is het belangrijk dat dit programma financieel haalbaar is voor de jongeren die nog studeren of net uit werken gaan, daarom is er een voor deze retraite een aangepaste berekening: € 150 (voor de vijf dagen, maaltijden en overnachting inbegrepen, op basis van een gemeenschappelijke standaardkamer).

Volgend jongerenweekend: vrijdag 11 (17u) tot zondag 13 november.

AUGUSTUS 2016

MAANDAG 1 T/M DONDERDAG 4 AUGUSTUS, 10U30

Tibetaanse schilderkunst, met Tharphen





Deze praktische stage begeleid door een specialist richt zich op al wie de Tibetaanse teken – en schilderkunst in de vingers wil krijgen. Tharphen is de zoon van Gega Lama. Bij zijn vader heeft hij tien jaar lang het vak geleerd. Gega lama is een prominente meester in de Tibetaanse schilderkunst, en heeft enorm bijgedragen aan de ontwikkeling van ons instituut. Stapsgewijs geeft Tharphen een inwijding in de kunst en de techniek van het tekenen en schilderen, in de geschiedenis en de kenmerken van de Karma Gardri-stijl en in het gebruik van kleur.

Iedereen die met deze kunsttraditie wil kennismaken of zich verder wil bekwamen is welkom. Elke cursist wordt individueel begeleid door Tharphen, die zich vlot uitdrukt in het Engels, Nederlands en Frans.

De meer gevorderde leerlingen krijgen instructies om met kleuren te leren werken en beginnen aan hun eerste schilderingen op doek.

Tekenpapier, potlood, houtskool, een liniaal, een penseel 0 of 00 en Oost-Indische inkt zijn voor deze stage onontbeerlijk.

Bijdrage: € 186 voor gewoon lid / € 206 voor niet-lid (voor de vier dagen, maaltijden en overnachting inbegrepen, op basis van een gemeenschappelijke standaardkamer). Voor andere tarieven en ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2016'.

ZATERDAG 6 EN ZONDAG 7 AUGUSTUS, 10U30

Kinderweekend



Voor de derde maal organiseert het instituut een weekend dat speciaal gericht is op kinderen van 7 tot 14 jaar oud. Tijdens dit weekend maken we kennis met het levensverhaal van de Boeddha. Er worden workshops aangeboden waarin de kinderen zich creatief kunnen uitleven met al hun zintuigen. Ouders en kinderen krijgen de gelegenheid om hun eerste stappen te zetten in de praktijk van de meditatie. Deze initiatie is volledig aangepast aan het niveau en het bevattingsvermogen van de kinderen. U krijgt de mogelijkheid om met de Lama's van gedachten te wisselen en iedereen wordt uitgenodigd om ook deel te nemen aan de dagelijkse rituelen van het Instituut. De aanwezigheid van de ouders is noodzakelijk. Zij **begeleiden** hun kinderen **buiten** het onderricht en genieten van een vrij verblijf.

Bijdrage:
Voor deze tweedaagse gelden speciale tarieven:
Totale bijdrage voor het weekend voor 1 kind & 1 of 2 ouders: € 93
Vanaf het tweede kind wordt per kind telkens € 45 extra gerekend.
Verblijf in een gemeenschappelijke kamer per gezin. Toeslag voor een studio: € 21.
Graag uw eigen lakens meebrengen. Huren is mogelijk voor € 9 per lakenpakket.



WOENSDAG 10 T/M ZONDAG 14 AUGUSTUS, 10U30

Het trainen van de geest in 7 punten (Lodjong), met Lama Zeupa

Woensdag 10 t/m zaterdag 13 augustus: onderricht en praktijk

Zondag 14 augustus: Bodhisattva geloften

Niemand van ons wenst te lijden. Toch is het lijden alom tegenwoordig. Velen zoeken vruchteloos soelaas in ijdel vertier. De oorzaak van ons lijden schrijven we toe aan factoren buiten ons, aan omstandigheden die ons ergeren. De ware oorzaak ligt echter in de geest, in de drie mentale vergiften woede, begeerte en onwetendheid. Deze geest dient nodig te worden getemd. De praktijk van de Lodjong helpt ons tegelijk om anders tegen naar het leven te gaan kijken: tegenslag wordt gezien als middel om vooruitgang te boeken op ons spirituele pad. Zo leren we alle omstandigheden van het leven te gebruiken als basis voor innerlijke transformatie.

In de Lodjong of de training van de geest verschuift onze focus naar de anderen. Door het ontwikkelen van het grote mededogen ervaren we onszelf niet langer als het centrum van de wereld, maar worden we één onder vele miljarden. In plaats van een onbekende te zien, zien we een menselijk wezen, een gelijke die net als wij bang is om te lijden en op zoek is naar geluk. Door ons te leren verplaatsen in anderen kunnen we op termijn met een ander van plaats wisselen.

Deze praktijk bestaat uit 7 punten:

- De voorbereidende praktijken
- Het opwekken van de verlichtingsgeest
- Raadgevingen voor het dagelijks leven
- Raadgevingen die het leven en de dood betreffen
- Criteria om de vooruitgang af te toetsen
- Voorschriften om de geest te trainen waaronder de praktijk van uitwisseling. (Tonglen)
- Praktische raadgevingen

We besluiten deze Lodjong retraite met het nemen van de Bodhisattva geloften op zondag 14 augustus. Wie het sterk engagement op zich wil nemen om zich voortaan in te zetten voor het welzijn van alle levende wezens, kan een aanvraag indienen op het secretariaat om de Bodhisattva geloften te mogen nemen. Op het ogenblik dat hij de verlichting bereikt, ziet de Bodhisattva af van zijn intrede in nirvana, omdat hij zich wil inzetten om andere levende wezens te helpen om de verlichting te bereiken. Ingesteld zijn op de verlichting van alle levende wezens behoort tot het wezen van een Bodhisattva. Het is een tweede natuur: 'Hoe ontelbaar de wezens ook zijn, ik neem mij voor om ze uit hun lijden te bevrijden.'

Meer nog dan bij het nemen van toevluchtsgeloften is het belangrijk hier grondig over na te denken en de persoonlijke motivatie goed te onderzoeken. Na dit rijp beraad kan u zich kandidaat stellen en deelnemen aan de ceremonie die zal geleid worden door Lama Zeupa. In de ochtend zal Lama uitleg geven over het belang en de gevolgen van dit engagement.

Wie enkel de Bodhisattva geloften wenst te nemen kan dit op zondag 14 augustus.

Vooraf inschrijven is noodzakelijk. We vragen een bijdrage van € 9,50 per persoon (leden én nietleden) die de Bodhisattva geloften neemt. Bij de online inschrijving is het vermelde bedrag van € 22 inclusief het middagmaal (€ 12,50) . Indien u dit niet wenst te gebruiken, gelieve slechts € 9,50 te betalen.

Bijdrage Lodjong retraite: € 237,50 voor gewoon lid / € 262,50 voor niet-lid (voor de vijf dagen, maaltijden en overnachting inbegrepen, op basis van een gemeenschappelijke standaardkamer). Voor andere tarieven en ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2016'.

DONDERDAG 18 AUGUSTUS 20U

Milarepa, ritueel van de volle maan

(zie 22 februari)

U bent van harte welkom.

Bijdrage: € 2

DONDERDAG 18 /M ZONDAG 21 AUGUSTUS, 10U30

Tcheud Retraite

Tcheud is de eerste praktijk die vanuit Tibet naar India werd uitgevoerd. De praktijk van de Tcheud is een uiterst krachtig middel om de gehechtheid aan het ego door te hakken. De beoefening steunt op het doorsnijden van de wortel van het ego door de symbolische offerande van het lichaam. De praktijk werd in de 12de eeuw ontwikkeld door Matchig Labdreun op basis van de ervaringen in haar eigen beoefening. Deze buitengewone Tibetaanse vrouw legt als jong meisje de kloostergeloften af en volgt de beste leraren: onder hun supervisie slaagt ze erin de krampachtige ego-gerichtheid op te geven en in strenge afzondering leeft ze van de opbrengsten van haar bedelnap. Ze krijgt de volledige transmissie van haar overdrachtslijn en van het mahayanaonderricht. Jarenlang verdiept ze zich in de prajnaparamita (de perfecte wijsheid). Nadien leeft ze in gezinsverband als moeder van twee kinderen met haar spirituele partner Topabhadra. De prajnaparamita heeft ze in haar hele dagelijks leven geïntegreerd. Eens terug bij haar meester ontwikkelt ze de Tcheudpraktijk op basis van de prajnaparamita soetra en de tantra's . Talloze leerlingen verdringen zich om haar praktijk te leren kennen en komen zelfs helemaal vanuit het verre India om haar te ontmoeten. De praktijk werd door de 3de Karmapa gesystematiseerd en geïntroduceerd in de Kaguy scholen.

De Tcheud is een spirituele weg die een beroep doet op de vrouwelijke energie om lichaam en geest te ontdoen van alle mogelijke mentale vergiften. Tegenslagen en obstakels worden beschouwd als vrienden op het pad van de verwezenlijking. De praktijk hakt door alle struikelblokken en mentale sluiers heen: woede, angst en obsessies worden totaal verbrijzeld. Ze worden ingewisseld voor oneindig mededogen, onbevreesdheid en vrijgevigheid. Op deze manier wordt de oorspronkelijke innerlijke wijsheid blootgelegd en wordt een voorzichtig begrip van de leegte mogelijk.

De Tcheud combineert alle elementen van het Tibetaans Boeddhisme in één enkele praktijk. De combinatie van sacrale liederen, rituele instrumenten, meditatie en visualisatie scheppen een unieke matrix die we door ons dagelijks leven heen kunnen weven. Tcheud is een van de mooiste beoefeningen, temeer omdat onze eigen Lama's deelnemen aan alle sessies.

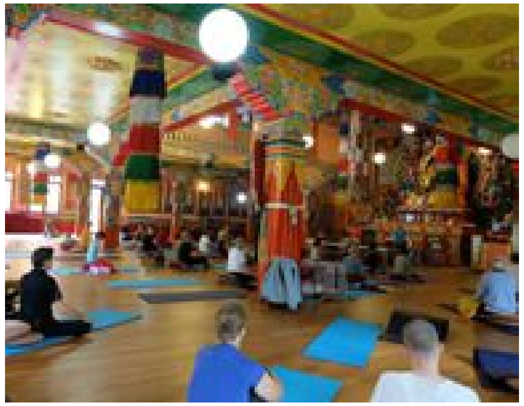
Zoals bij elke retraite zal ook hier op de eerste dag een onderricht worden gegeven door onze lama's. De drie volgende dagen worden volledig gewijd aan de praktijk. (9u)

Bijdrage: € 186 voor gewoon lid / € 206 voor niet-lid (voor de vier dagen, maaltijden en overnachting inbegrepen, op basis van een gemeenschappelijke standaardkamer). Voor andere tarieven en ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2016'.



ZATERDAG 27 T/M WOENSDAG 31 AUGUSTUS, 10U30

Tibetaanse Yoga retraite, met Lama Zeupa



In de Boeddhistische psychologie wordt het verband tussen lichaam en geest benadrukt. Lama Zeupa onderzoekt al jaren op experimentele wijze manieren om vanuit een geestelijke hygiëne de gezondheid van het lichaam te bevorderen. Tijdens deze vijfdaagse krijgen we volop de gelegenheid om aan de hand van intensieve oefeningen Lama's bevindingen in de praktijk te brengen. Lama biedt ons een uitgelezen selectie uit het rijke aanbod van diverse mentale krijgskunsten die hij zich in de loop der jaren door intensieve training en discipline heeft eigen gemaakt. Zowel energie-oefeningen, het beheersen van de ademhaling, stretching en evenwichtsoefeningen als geleide meditaties komen aan bod. Lama put hierbij uit de rijke traditie van de Nangpee yoga, de Hatha yoga en de Qi Gong.

De Venerabele Kaloe Rinpochee, één van de grootste Yogi's van onze tijd, heeft de Nangpee of Tibetaanse Yoga specifiek ontwikkeld voor het Westen. Ze bevat oefeningen voor de subtiele ademhaling, ontspanning en technieken van zelfmassage. Gerichte meditaties over vergankelijkheid en interrelatie combineren het overdenken en het plaatsen van het lichaam in een specifieke lichaamshouding.

Iedereen die ernaar streeft om lichaam, spraak en geest beter op elkaar af te stemmen zal in deze vijfdaagse zijn gading vinden en de vruchten plukken van een intensieve coaching door een getraind beoefenaar.

Bijdrage: € 237,50 voor gewoon lid / € 262,50 voor niet-lid (voor de vijf dagen, maaltijden en overnachting inbegrepen, op basis van een gemeenschappelijke standaardkamer). Voor andere tarieven en ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2016'.

SEPTEMBER 2016

VRIJDAG 16 SEPTEMBER, 20U

Milarepa, ritueel van de volle maan

(zie 22 februari)

U bent van harte welkom.

Bijdrage: € 2

ZATERDAG 17 EN ZONDAG 18 SEPTEMBER, 10U30

Shinee weekend, met Lama Tashi Nyima

(zie 16 en 17 april)

De volgende weekends vinden plaats op:
- zaterdag 15 en zondag 16 oktober
- zaterdag 19 en zondag 20 november

Bijdrage: € 83 voor gewoon lid / € 93 voor niet-lid (voor de twee dagen, maaltijden en overnachting inbegrepen, op basis van een gemeenschappelijke standaardkamer). Voor andere tarieven en ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2016'.

ZONDAG 25 SEPTEMBER, 10U

Feest van het Boeddhisme georganiseerd door de Boeddhistische Unie van België

Het gedetailleerde programma wordt later meegedeeld op de website van de Boeddhistische Unie van België en op onze website.

OKTOBER 2016

ZATERDAG 1 EN ZONDAG 2 OKTOBER, 10U30

Yoga weekend, met Karma Chookela Bhutia

Yoga voor stressmanagement en rugzorg yoga
Yoga is misschien wel de beste manier om stress aan te pakken.
Ont-stressende yoga in het bijzonder, legt de nadruk op diepe ontspanning, ademhalingsoefeningen (pranayama), meditatie en zacht versterkende houdingen, die hun werkzaamheid hebben bewezen in de onmiddellijke verlichting van stress.

Dit weekend behandelt ook een reeks yoga houdingen op een stoel en technieken die de rugspieren versterken en bijdragen tot een betere houding die rugproblemen kan voorkomen en verhelpen. De tweedaagse richt zich daarom ook tot mensen die vele uren zittend in één houding doorbrengen en extra gevoelig zijn voor lage rugpijn.

Kortom, een yoga weekend bedoeld voor iedereen. Ook voor mensen die niet op een regelmatige basis fysieke oefeningen doen. En een goede start voor zij die nog nooit yoga beoefenden.



Karma Chookela Bhutia is afkomstig van Sikkim (India). Zij is de zus van Lama Zeupa en woont al enkele jaren in Luik. Zij is een gediplomeerde yogadocente bij drie prestigieuze internationale yogascholen in India. Zo behaalde zij een certificaat in de vier yogastijlen: de Hatha yoga, de Astanga Vinyasa yoga, de Pranayama yoga en de therapeutische yoga.
Haar oefeningen laten iedereen toe om pauzes en stiltemomenten in te lassen in zijn leven die zorgen voor ontspanning en een diep innerlijk welbehagen.

Elk weekend kan afzonderlijk worden gevolgd.
De volgende weekends vinden plaats op:
- zaterdag 5 en zondag 6 november
- zaterdag 3 en zondag 4 december

Bijdrage: € 83 voor gewoon lid / € 93 voor niet-lid (voor de twee dagen, maaltijden en overnachting inbegrepen, op basis van een gemeenschappelijke standaardkamer). Voor andere tarieven en ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2016'.

ZATERDAG 8 EN ZONDAG 9 OKTOBER, 10U30

Tai Chi, met Nello Mauro

(zie 23 en 24 april)

Deze cursus is toegankelijk voor zowel beginners als gevorderden.
Elk weekend kan afzonderlijk gevolgd worden.

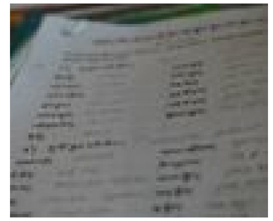
Het volgend weekend vindt plaats op:
- zaterdag 10 en zondag 11 december

Bijdrage: € 83 voor gewoon lid / € 93 voor niet-lid (voor de twee dagen, maaltijden en overnachting inbegrepen, op basis van een gemeenschappelijke standaardkamer). Voor andere tarieven en ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2016'.

ZATERDAG 8 EN ZONDAG 9 OKTOBER, 9U

Tibetaanse taal

(zie 26 en 27 maart)



Opgelet: beide groepen starten om 9u 's ochtends. Het is dus raadzaam om vrijdagavond al aan te komen. Er is onthaal op het secretariaat tot uiterlijk 17u30.

Het volgend weekend vindt plaats op:
- zaterdag 10 en zondag 11 december

Bijdrage: € 83 voor gewoon lid / € 93 voor niet-lid (voor de twee dagen, maaltijden en overnachting inbegrepen, op basis van een gemeenschappelijke standaardkamer). Voor andere tarieven en ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2016'.

ZATERDAG 15 EN ZONDAG 16 OKTOBER, 10U30

Shinee weekend, met Lama Zeupa

(zie 16 en 17 april)

Het volgend weekend vindt plaats op:
- zaterdag 19 en zondag 20 november

Bijdrage: € 83 voor gewoon lid / € 93 voor niet-lid (voor de twee dagen, maaltijden en overnachting inbegrepen, op basis van een gemeenschappelijke standaardkamer). Voor andere tarieven en ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2016'.

ZONDAG 16 OKTOBER, 20U

Milarepa, ritueel van de volle maan

(zie 22 februari)

U bent van harte welkom.

Bijdrage: € 2

ZATERDAG 22 T/M WOENSDAG 26 OKTOBER, 10U30

Witte Tara retraite, met Lama Tashi Nyima

Tara is in het Tibetaans Boeddhisme een emanatie van de bodhisattva van mededogen Tchenrezig. Ze is ontstaan uit de tranen die uit zijn ogen opwelden toen hij het oneindige lijden van de wezens in Samsara aanschouwde. In het Tibetaans Boeddhisme is er sprake van 21 Tara's. Allen bevatten ze de essentie van de bodhisattva van mededogen.



In de Tibetaanse traditie is de Tara-praktijk bij iedereen bekend: arm of rijk, jong of oud, monnik of leek, iedereen kent de lofzangen van buiten. Tara wordt door de Tibetanen ervaren als de moeder van het Tibetaanse volk. Ze staat bekend om haar directe tussenkomst in kritieke situaties. Terwijl de groene Tara vooral wordt verbonden met de bescherming tegen angsten is de witte Tara gelinkt aan het lang-leven aspect. De witte Tara manifesteert zich om uiterlijke en innerlijke obstakels op het pad van de bevrijding weg te werken. Het belangrijkste uiterlijke obstakel is de dood. Door de intense beoefening van de witte Tara worden de oorzaken voor het bekomen van een kostbaar menselijk lichaam en een lang leven tot stand gebracht.

Tijdens de eerste dag van de retraite wordt er een onderricht voorzien. In de ochtend behandelt Lama Tashi Nyima de overdrachtslijn waarin de praktijk van de witte Tara haar oorsprong vindt. In de namiddag wordt de structuur van de praktijk toegelicht en volgt er een exegese van de tekst. Het onderricht wordt afgerond met een geleide beoefening.

- zaterdag 22 oktober: onderricht
- zondag 23 t/m woensdag 26 oktober: praktijk

Bijdrage: € 237,50 voor gewoon lid / € 262,50 voor niet-lid (voor de vijf dagen, maaltijden en overnachting inbegrepen, op basis van een gemeenschappelijke standaardkamer). Voor andere tarieven en ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2016'.

ZATERDAG 29 OKTOBER T/M WOENSDAG 2 NOVEMBER, 10U30

Amitabha onderricht, gevolgd door een vierdaagse retraite, met Lama Zeupa

Om zich voor te bereiden op de dood kan het nuttig zijn om een band te ontwikkelen met Boeddha Amitabha, de Boeddha van het eindeloze licht. Boeddha Amitabha resideert in het westelijke paradijs van de gelukzaligheid, of Dewatchen. Het is één van de zuivere boeddhavelden. De zuivere aard ervan wordt gerealiseerd door de aanwezigheid van een Boeddha. Men kan de band met Amitabha verstevigen door het reciteren van zijn mantra. Boeddha Amitabha sprak de belofte uit dat eenieder die de wens zou koesteren om in zijn land te worden geboren, ook daadwerkelijk in Dewatchen zou kunnen vertoeven. Een hergeboorte in het paradijs van de gelukzaligheid faciliteert de uiteindelijke verlossing. Boeddha Amitabha is de oudste van de vijf Boeddha families van het Mahayana. Hij belichaamt de transformatie van begeerte naar duurzame wijsheid. Hij wordt verbonden met het element vuur. Vandaar dat hij wordt afgebeeld in de rode kleur. Tijdens deze meerdaagse wordt in het bijzonder Lama Ogyen herdacht, de eerste Lama die ons centrum heeft geleid. Onze gedachten gaan ook uit naar onze geliefde Lama Karta, aan wie we zoveel te danken hebben. Men kan bij deze gelegenheid de wens uitspreken dat alle projecten van het centrum voorspoedig verlopen. Ook al onze geliefden en onze Sangha leden die intussen zijn gestorven worden herdacht.

Zaterdag 29 oktober onderricht.
Vanaf zondag 30 oktober intensieve praktijksessies met recitatie van de mantra.
Op woensdag 2 november om 14.30 uur wordt de retraite afgesloten met een feestelijke tsok-poedja, een offerritueel.



Deze intieme retraite staat open voor iedereen, ook al komt u niet voor de volledige periode. De uitgebreide tekst ligt ter beschikking van de deelnemers.

Bijdrage: € 237,50 voor gewoon lid / € 262,50 voor niet-lid (voor de vijf dagen, maaltijden en overnachting inbegrepen, op basis van een gemeenschappelijke standaardkamer). Voor andere tarieven en ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2016'.

NOVEMBER 2016

ZATERDAG 5 EN ZONDAG 6 NOVEMBER, 10U30

Yoga weekend, met Karma Chookela Bhutia Afslankende yoga (zon- en maanbegroetingen)

Zon en maan Vinyasa is een cursus die toelaat om stapsgewijs de zon- en de maanbegroetingen te perfectioneren. Dit gebeurt aan de hand van houdingen die de hartsterkte, de soepelheid en het uithoudingsvermogen verbeteren en tegelijkertijd overtollig vet verbranden.
Afslankende yoga bevordert de spijsvertering, vermindert constipatie, waterophopingen en een opgeblazen gevoel in de buik. Deze yoga verbetert ook de bloedtoevoer naar belangrijke klieren zoals de schildklier en de alvleesklier, welke de zin om te eten, de gemoedstoestand en het slaappatroon beïnvloeden.
Deze cursus richt zich tot iedereen die belangstelling heeft voor cardio training of wil afslanken.
Ter info: de temperatuur in de zaal zal voor deze les tussen 25° en 30° gehouden worden. We willen u vragen om een grote badhanddoek mee te brengen, alsook plat water voor tijdens de les.

Karma Chookela Bhutia is afkomstig van Sikkim (India). Zij is de zus van Lama Zeupa en woont al enkele jaren in Luik. Zij is een gediplomeerde yogadocente bij drie prestigieuze internationale yogascholen in India. Zo behaalde zij een certificaat in de vier yogastijlen: de Hatha yoga, de Astanga Vinyasa yoga, de Pranayama yoga en de therapeutische yoga.
Haar oefeningen laten iedereen toe om pauzes en stiltemomenten in te lassen in zijn leven die zorgen voor ontspanning en een diep innerlijk welbehagen.

Elk weekend kan afzonderlijk worden gevolgd.
Het volgend weekend vindt plaats op:
• zaterdag 3 en zondag 4 december

Bijdrage: € 83 voor gewoon lid / € 93 voor niet-lid (voor de twee dagen, maaltijden en overnachting inbegrepen, op basis van een gemeenschappelijke standaardkamer). Voor andere tarieven en ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2016'.

VRIJDAG 11 (17U) TOT ZONDAG 13 NOVEMBER

Weekend voor jongvolwassenen

(zie 22 tot 24 april)

MAANDAG 14 NOVEMBER, 20U

Milarepa, ritueel van de volle maan

(zie 22 februari)

U bent van harte welkom.

Bijdrage: € 2

ZATERDAG 19 EN ZONDAG 20 NOVEMBER, 10U30

Shinee weekend, met Lama Zeupa

(zie 16 en 17 april)

Bijdrage: € 83 voor gewoon lid / € 93 voor niet-lid (voor de twee dagen, maaltijden en overnachting inbegrepen, op basis van een gemeenschappelijke standaardkamer). Voor andere tarieven en ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2016'.

DECEMBER 2016

ZATERDAG 3 EN ZONDAG 4 DECEMBER, 10U30

Yoga weekend, met Karma Chookela Bhutia Afslankende yoga (zon- en maanbegroetingen)

Zon en maan Vinyasa is een cursus die toelaat om stapsgewijs de zon- en de maanbegroetingen te perfectioneren. Dit gebeurt aan de hand van houdingen die de hartsterkte, de soepelheid en het uithoudingsvermogen verbeteren en tegelijkertijd overtollig vet verbranden.
Afslankende yoga bevordert de spijsvertering, vermindert constipatie, waterophopingen en een opgeblazen gevoel in de buik. Deze yoga verbetert ook de bloedtoevoer naar belangrijke klieren zoals de schildklier en de alvleesklier, welke de zin om te eten, de gemoedstoestand en het slaappatroon beïnvloeden.
Deze cursus richt zich tot iedereen die houdt van een cardio training of die wil afslanken.

Ter info: de temperatuur in de zaal zal voor deze les tussen 25° en 30° gehouden worden. We willen u vragen om een grote badhanddoek mee te brengen, alsook plat water voor tijdens de les.

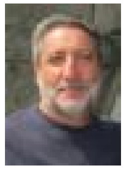
Karma Chookela Bhutia is afkomstig van Sikkim (India). Zij is de zus van Lama Zeupa en woont al enkele jaren in Luik. Zij is een gediplomeerde yogadocente bij drie prestigieuze internationale yogascholen in India. Zo behaalde zij een certificaat in de vier yogastijlen: de Hatha yoga, de Astanga Vinyasa yoga, de Pranayama yoga en de therapeutische yoga. Haar oefeningen laten iedereen toe om pauzes en stiltemomenten in te lassen in zijn leven die zorgen voor ontspanning en een diep innerlijk welbehagen.

Bijdrage: € 83 voor gewoon lid / € 93 voor niet-lid (voor de twee dagen, maaltijden en overnachting inbegrepen, op basis van een gemeenschappelijke standaardkamer). Voor andere tarieven en ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2016'.

ZATERDAG 10 EN ZONDAG 11 DECEMBER, 10U30

Tai Chi, met Nello Mauro

(zie 23 en 24 april)



Deze cursus is toegankelijk voor zowel beginners als gevorderden.

Bijdrage: € 83 voor gewoon lid / € 93 voor niet-lid (voor de twee dagen, maaltijden en overnachting inbegrepen, op basis van een gemeenschappelijke standaardkamer). Voor andere tarieven en ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2016'.

ZATERDAG 10 EN ZONDAG 11 DECEMBER, 9U

Tibetaanse taal

(zie 26 en 27 maart)

Opgelet: beide groepen starten om 9u 's ochtends. Het is dus raadzaam om vrijdagavond al aan te komen. Er is onthaal op het secretariaat tot uiterlijk 17u30.

Het volgend weekend vindt plaats op:
• zaterdag 10 en zondag 11 december

Bijdrage: € 83 voor gewoon lid / € 93 voor niet-lid (voor de twee dagen, maaltijden en overnachting inbegrepen, op basis van een gemeenschappelijke standaardkamer). Voor andere tarieven en ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2016'.

DINSDAG 13 DECEMBER, 20U

Milarepa, ritueel van de volle maan

(zie 22 februari)

U bent van harte welkom.

Bijdrage: € 2

ZATERDAG 17 EN ZONDAG 18 DECEMBER, 10U30

Van Mahayana tot Vajrayana, Philippe Cornu

Het Mahayana heeft grote veranderingen teweeggebracht in het begrijpen van het onderricht van de boeddha. De nadruk verschuift van de bevrijding van de arhat naar het pad van de bodhisattva dat leidt tot de volledige verlichting en waar de focus ligt op het grote mededogen. Binnen deze ontwikkelingen ontstaat het idee om wijsheid te verbinden met praktische middelen. Met de notie dat elk wezen de boeddhanatuur in zich draagt, is de basis gelegd voor een nieuw voertuig dat die vaardige middelen uitwerkt om de Verlichting toegankelijker te maken: het Vajrayana of het diamanten voertuig, waarin de Tantra's, de Mahamoedra en de Dzogchen zijn opgenomen. In de loop van dit weekend zullen we bestuderen hoe we de stap zetten van het Mahayana naar het Vajrayana waar de praktijk de overhand neemt op de filosofie.



Philippe Cornu is een internationaal erkende specialist van het Tibetaanse boeddhisme. Hij heeft meerdere Tibetaanse boeken vertaald. Sinds 2011 doceert hij het boeddhisme, het hindoeïsme en de geschiedenis van de godsdiensten aan de Katholieke Universiteit van Leuven. Daar leidt hij ook ieder jaar een onderzoekseminarie over het boeddhisme. Dit laatste in het kader van het onderzoeksinstituut RSCS (Religies, Spiritualiteit, Culturen en Maatschappijen).
Philippe Cornu is onder meer auteur van het Franstalige boek 'Dictionnaire Encyclopédique du bouddhisme'. Hij is een briljante spreker die voeling heeft met zijn publiek. Zijn uiteenzettingen zijn dan ook helder en boeiend.

Bijdrage: € 83 voor gewoon lid / € 93 voor niet-lid (voor de twee dagen, maaltijden en overnachting inbegrepen, op basis van een gemeenschappelijke standaardkamer). Voor andere tarieven en ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2016'.

MAANDAG 19 DECEMBER, 20U

Nyoeng Nee & Nyen Nee, Onderricht door Lama Zeupa



Nyoeng Nee (Nyen Nee) is een zuiveringspraktijk waarin vasten, stilte en meditatie centraal staan. De praktijk is verbonden met de bodhisattva Tchenrezig , het aspect van liefde en mededogen van alle boeddha's. Tchenrezig wordt voorgesteld met 11 gezichten en duizend armen. De elf gezichten maken het mogelijk om vol mededogen de blik te richten op alle levende wezens die gekweld worden door lijden. Met duizend armen reikt Tchenrezig naar al deze wezens om hen de poel van lijden uit te trekken. De sadhana van de duizendarmige Tchenrezig wordt driemaal daags uitgevoerd in de grote tempel.

Deze praktijk bevat alle aspecten van de dharma en de essentie van de drie voertuigen

- Het ethisch gedrag uit het Hinayana: door het nemen en hernieuwen van geloften op niveau van lichaam, spraak en geest worden vroegere fouten en schadelijke handelingen gezuiverd. Als deze geloften op een perfecte manier worden in acht genomen, al is het maar voor korte tijd, dan zijn ze een bron van grote verdienste
- De verlichtingsgeest of het grote mededogen uit het Mahayana: de meditatie over liefde en mededogen die de kern vormt van de praktijk en waardoor deze kwaliteiten in ons worden opgevoerd
- De vaardige en diepzinnige middelen uit het Vajrayana: visualisatie van de godheid, recitatie van de mantra en de neerbuigingen

Nyoeng Nee wordt als zeer heilzaam beschouwd voor het genezen van ziektes, het ontwikkelen van mededogen en het wegwerken van karmische tendensen. Deelnemers getuigen dat deze praktijk hen zowel fysiek als spiritueel aansterkt. Hij beslaat twee en een halve dag, wat behulpzaam is voor mensen die geen tijd kunnen vrijmaken voor een langdurige retraite.

U kunt kiezen tussen:
Nyoeng Nee, de volledige vastenpraktijk: de eerste volledige dag wordt er niet meer gegeten na het middagmaal, drinken is wel toegestaan. Tijdens de tweede volledige dag (stilte dag) wordt er niet gegeten noch gedronken tot de ochtendsessie van de volgende dag;
Nyen Nee, de halve vastenpraktijk: tijdens de eerste en de tweede volledige dag (stilte dag) wordt er niet meer gegeten na het middagmaal; drinken is wel toegelaten.
Bij het onthaal deelt u mee welke van beide methodes u wenst te volgen.

De deelnemers worden verzocht de avond tevoren te komen, om vroeg in de ochtend (5u50) van start te gaan. Het is eveneens belangrijk dat u blijft tot de ochtend van de laatste dag.

Als u voor het eerst een dergelijke intensieve vasten-ervaring meemaakt is het aangeraden om het onderricht van de Lama over deze praktijk bij te wonen.

Iedereen is welkom.

MAANDAG 19 (19U) TOT DONDERDAG 22 DECEMBER (+/- 9U)

Nyoeng Nee & Nyen Nee 1

Bijdrage: € 83 voor gewoon lid / € 93 voor niet-lid (voor de twee dagen, maaltijden en overnachting inbegrepen, op basis van een gemeenschappelijke standaardkamer). Voor andere ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2016'.

WOENSDAG 21 (19U) TOT ZATERDAG 24 DECEMBER (+/- 9U)

Nyoeng Nee & Nyen Nee 2

Bijdrage: € 83 voor gewoon lid / € 93 voor niet-lid (voor de twee dagen, maaltijden en overnachting inbegrepen, op basis van een gemeenschappelijke standaardkamer). Voor andere ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2016'.

ZATERDAG 24 EN ZONDAG 25 DECEMBER

Kerstfeest

Het kerstfeest is ook in de ogen van boeddhisten een zinvol gebeuren dat zeker herdacht en gevierd kan worden. De vredevolle boodschap van Jezus is universeel en betreft de gehele mensheid.

Zaterdag 24 december
- 18u: Mahakala-ritueel
- 19u: feestmaaltijd

Zondag 25 december
- 10u: Lama Zeupa zal ons toespreken in de tempel
- 12u: feestmaaltijd.

Er wordt een **bijdrage** van € 69 gevraagd voor de twee feestmaaltijden, overnachting, ontbijt en voordracht. Bij deelname enkel op zaterdag of zondag wordt € 25 gerekend. Gelieve ook één cadeautje mee te brengen ter waarde van ongeveer € 8 . Deze pakjes worden op Kerstavond onder de deelnemers verloot.
Een gezellige en feestelijke samenkomst die alle deelnemers de gelegenheid biedt om elkaar nog beter te leren kennen.

Wij wensen u allen prettige kerstdagen!

MAANDAG 26 (19U) TOT DONDERDAG 29 DECEMBER (+/- 9U)

Nyoeng Nee & Nyen Nee 3

Bijdrage: € 83 voor gewoon lid / € 93 voor niet-lid (voor de twee dagen, maaltijden en overnachting inbegrepen, op basis van een gemeenschappelijke standaardkamer). Voor andere ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2016'.

WOENSDAG 28 (19U) TOT ZATERDAG 31 DECEMBER (+/- 9U)

Nyoeng Nee & Nyen Nee 4

Bijdrage: € 83 voor gewoon lid / € 93 voor niet-lid (voor de twee dagen, maaltijden en overnachting inbegrepen, op basis van een gemeenschappelijke standaardkamer). Voor andere ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2016'.

Praktische inlichtingen Yeunten Ling

BIJDRAGEN

Cursus/voordracht	
cursus/onderricht voor **gewone leden**	€ 19 per dag
cursus/onderricht voor **niet-leden**	+ € 5 per dag (daglidmaatschap)
meditatie & Milarepa	€ 2

Overnachting	
Kasteel gemeenschappelijke kamer per nacht	€ 9
Nieuw gebouw AB 1-persoonskamer per nacht	€ 23
Nieuw gebouw AB 2-persoonskamer per nacht	€ 32 (€ 16 per persoon)
studio 1 persoon per nacht	€ 30
studio 2 personen per nacht	€ 39 (€ 19,50 per persoon)
lakenpakket per persoon	€ 9

Gelieve een kussensloop en lakens/slaapzak mee te brengen indien u geen lakenpakket huurt.

Maaltijden	
Ontbijt	€ 5
Middagmaal	€ 12,50
Avondeten	€ 6

Alle prijzen die in deze Kunchab staan vermeld, zijn **standaard**prijzen. Afhankelijk van uw lidmaatschapsstatus, uw kamerkeuze en de datum van uw aankomst en uw vertrek, worden deze uiteraard nog aangepast.

Indien u **uw exacte bijdrage** wenst te kennen voor een deelname aan één van onze activiteiten, kunt u deze zelf berekenen **via een simulatie** op onze website. Het reserveringssysteem berekent dan hoeveel u zult betalen, rekening houdend met uw lidmaatschapsstatus, uw kamerkeuze en de datum van aankomst en vertrek.

Belangrijk: Om dit te doen, dient u, alvorens uw reservering definitief te boeken, te klikken op de knop 'herberekenen'. Dan krijgt u de voor u op maat berekende bijdrage te zien. Dan kunt u nog beslissen of u al dan niet doorgaat tot een definitieve boeking.

Wij hopen dat u ten volle gebruik maakt van deze service, zodat ons personeel op kantoor tijd kan vrij maken voor de gewone administratieve taken. Waarvoor onze dank!

(Voor meer uitleg over lidmaatschap en de voordelen, zie p. 59)

Gelieve bij elke overschrijving duidelijk de codes te vermelden die u ziet op uw reservatiepagina bij betaling. Zij verwijzen naar uw relatienummer in ons systeem en naar de code van het programma waarvoor u zich heeft ingeschreven.

OVERNACHTEN IN YEUNTEN LING

Kamerkeuze

1. **Kasteel Standaard kamer**: een gemeenschappelijke kamer (maximum 8 personen) die u deelt met personen van hetzelfde geslacht. Douche- en toiletruimten worden gedeeld met de bewoners van nabij gelegen kamers.
2. **AB Een- of tweepersoonskamer**: een comfortabele kamer in het AB gebouw. U deelt een douche & toilet met de bewoners van drie of vier kamers.
3. **Studio 1 persoon of 2 personen**: in het AB-gebouw of in Tcheupel Ling. U beschikt over een ruime comfortabele kamer, een privé badkamer met douche en toilet.

Lakenpakket kunt u zelf meebrengen of huren ter plaatse (€ 9 per persoon).

Wat hebt u nodig?

- een hoeslaken, een dekbedovertrek of een gewoon laken, en een kussensloop

of

- een slaapzak, een hoeslaken of een gewoon laken, en een kussensloop

Gelieve zelf mee te brengen

1. Handdoeken en washandjes, toiletgerief.
2. Zaklantaarn in de wintermaanden.
3. Indien u een persoonlijk dieet volgt, gelieve eventueel aanvullende voedingsmiddelen mee te brengen.

Wat omvat het volpension?

1. Drie maaltijden: ontbijt, warme maaltijd 's middags, soep- en broodmaaltijd 's avonds.
2. Thee/koffie pauze met koekjes rond 16.30 uur.
3. Bij ontbijt keuze tussen koffie en thee.
4. De hele dag door thee.

Onderhoud van kamers en badkamers
Elke gebruiker van onze infrastructuur wordt gevraagd de kamer op het einde van het verblijf schoon te maken en achter te laten in de staat waarin u ze zelf graag zou aantreffen bij aanvang van uw verblijf.

Dit betekent:

1. vloer schoonmaken
2. douche en toilet schoonmaken
3. vuilnisbakje(s) leegmaken en naar de grote container brengen.
4. op het secretariaat (schriftelijk) signaleren als u een opmerking of advies hebt.

Op elke verdieping vindt u de nodige biologisch afbreekbare schoonmaakproducten* in de bergplaats. Wat ontbreekt, meldt u op het secretariaat.

Uitzonderlijk gebeurt het wel eens dat de vorige bewoner met deze regeling weinig rekening houdt. Ook dat vernemen we graag van u, zodat we deze persoon hierop kunnen aanspreken en hem/haar de schoonmaakkosten aanrekenen.

Toch willen we in dit geval een beroep doen op uw grootmoedigheid om de eerste schoonmaakbeurt dan te beschouwen als uw 'karma yoga' van die dag.

Hartelijk dank voor uw medewerking!

Cursusdeelnemers die eigen (schoonmaak)producten meebrengen, worden verzocht producten te voorzien die biologisch afbreekbaar zijn. Andersoortige producten kunnen de waterzuiveringsinstallatie op het domein beschadigen. U draagt zo bij tot een schoner milieu en ondersteunt de inspanningen die het instituut hiertoe levert.

Wij danken u alvast om kennis te nemen van ons huishoudelijk reglement dat in elke kamer ter inzage ligt.

INSCHRIJVING EN BETALING VOOR DE CURSUSSEN

Inschrijven voor een cursus gebeurt via het inschrijfformulier op onze website.

Dankzij het intranetsysteem krijgt u onmiddellijk een exacte berekening te zien, met inbegrip van uw ledenkorting. Nieuwe leden betalen hun lidmaatschap best vooraleer ze zich via de website inschrijven voor een cursus. Zo genieten ze bij de inschrijving dadelijk van de ledenprijs.

Om de cursussen optimaal te kunnen organiseren (aankoop voeding, verdeling van de kamers, ...) en administratief te kunnen verwerken, vragen wij u de **volledige bijdrage** bij inschrijving over te maken. Uw inschrijving is pas geldig zodra wij uw betaling hebben ontvangen.

IBAN: BE39 2400 2910 1519 - BIC: GEBA BE BB
op naam van het Instituut Yeunten Ling, 4 promenade Saint Jean l'Agneau, B-4500 Huy.

Gelieve bij elke overschrijving duidelijk de codes die u ziet op uw reservatiepagina te vermelden bij betaling. Zij verwijzen naar uw relatienummer in ons systeem en de code van het project waarvoor u zich heeft ingeschreven.

EEN DAG IN YEUNTEN LING

- 7u: Meditatie
- 8u: Ontbijt
- 9u – 10u: Karma yoga (vanaf de 2de dag: hulp bij kleine werkzaamheden)
- 10u30: Onderricht
- 12u: Middagmaal
- 13u30 – 14u30: Karma yoga (de 1ste dag: hulp bij kleine werkzaamheden) + inleveren sleutel op de laatste cursusdag
- 15u: Onderricht of beoefening (14u30 op zondag)
- 16u30: Theepauze (16u op zondag)
- 18u: Sadhana van Mahakala en Tchenrezig
- 19u: Avondmaal
- 20u: Meditatie of onderricht (naargelang het programma)
- 22u: Rust in de gebouwen.

AFSPRAKEN EN INTERNE ORDE

Interne orde

Om het onthaal zo vlot mogelijk te laten verlopen, willen we nogmaals de nadruk leggen op een aantal afspraken die jammer genoeg niet door iedereen nagekomen worden. Wij dringen er op aan dat alle deelnemers, vanuit respect voor de inspanningen die door het instituut worden geleverd, deze regels in acht nemen.

- Cursisten die de dag tevoren arriveren, worden verzocht vóór 17u toe te komen. Nadien is er geen onthaal meer.
- Gelieve de dag van vertrek vóór 14.30 uur uit te checken en de sleutel in te leveren bij het onthaal.
- U wordt verzocht de kamer of de studio netjes achter te laten bij uw vertrek. Indien dit niet gebeurt, zien wij ons verplicht u de schoonmaakkosten aan te rekenen.
- Karma yoga: we verwachten dat alle deelnemers aan een cursus een handje toesteken om op die manier de werking van het instituut mee te ondersteunen.
- Om veiligheidsredenen is het verboden om in de kamers wierook of kaarsen te branden.
- Op heel het domein geldt een algemeen rookverbod.
- Wij verzoeken alle deelnemers om geen huisdieren mee naar het instituut te brengen en thuis een oplossing voor hun dier(en) te zoeken tijdens de retraites of stages waarvoor ze zich hebben ingeschreven. Deze maatregel dient om de rust en bezinning te kunnen bieden die de beoefenaars in het instituut zoeken.

Wij danken u voor uw medewerking.

GELEID BEZOEK

Wij voorzien een wekelijkse rondleiding op zondag. Iedereen is welkom!

Iedere zondag wordt om **13u30** een rondleiding gegeven. Dit gebeurt door medewerkers van het instituut en in beide landstalen. Reserveren is niet nodig. Gelieve u om 13u15 aan te melden.

De wandeling voert langs het grote Boeddhabeeld, het monument voor de vrede (de stoepa) en de grote en de kleine tempel. U krijgt ook uitleg over het boeddhisme en de activiteiten van het instituut.

Uw bijdrage is € 4 per persoon. Kinderen t/m 12 jaar gratis, t/m 18 jaar € 2. Koffie/thee en koekjes zijn inbegrepen.

TIBETAANS INSTITUUT SCHOTEN

U wordt van harte uitgenodigd om deel te nemen aan de activiteiten die het instituut aanbiedt.

Iedere maandagavond is gewijd aan stille meditatie, soms voorafgegaan door raadgevingen voor beginners en gevorderden. Een ideale manier om samen praktijk te beoefenen.

Eén woensdagmiddag per maand is er een geleide stille meditatie.

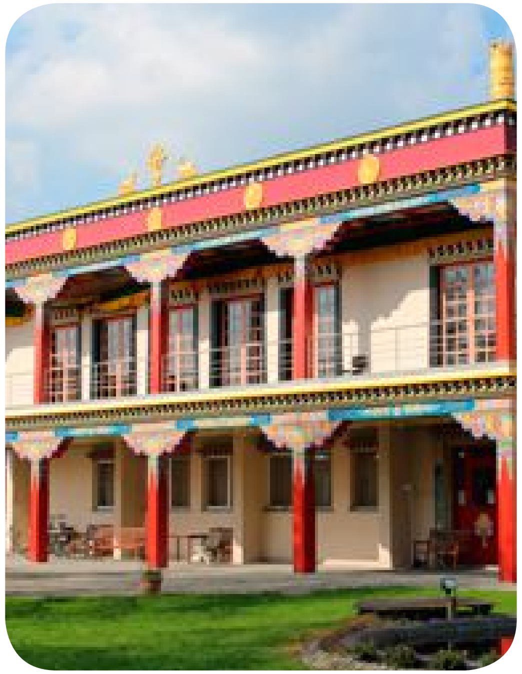
Iedere donderdagavond is er een vaste dharmabijeenkomst, met drie mogelijkheden:
- de sadhana van Tchenrezig, gevolgd door een onderricht van de Lama's.
- de sadhana van Tchenrezig , gecombineerd met stille meditatie.
- de sadhana van Mahakala en Tchenrezig.

De voorgestelde dagprogramma's hebben plaats op zaterdag. Om deel te nemen dient u zich vooraf in te schrijven. In de bijdrage is een maaltijd met soep, brood en kaas inbegrepen.

Drie zondagnamiddagen organiseren we een opendeurdag met een geleid bezoek.

Ook dit jaar bieden we een drieluik 'Starten met het Boeddhisme' aan, telkens op een zaterdag namiddag.





U kunt eveneens met een van onze Lama's een gesprek over uw persoonlijke praktijk aanvragen. Het secretariaat kan u helpen om deze afspraak vast te leggen.

Iedereen is welkom: boeddhist of niet-boeddhist, beginneling of gevorderde. Na elke activiteit is er in de bibliotheekruimte gelegenheid om na te praten met een kopje thee en koekjes.

Het dharma-winkeltje is open iedere weekdag tijdens de kantooruren en ook voor en na iedere activiteit.

Talrijke schoolgroepen en culturele verenigingen brachten ons de voorbije jaren een bezoek. Het instituut beschikt immers over ruime faciliteiten en een deskundige organisatie om groepen te ontvangen. Een jarenlange ervaring op dit gebied heeft aangetoond dat een bezoek aan het Tibetaans Instituut een waardevolle aanvulling kan zijn op de lessen godsdienst, zedenleer en op het programma van de meeste culturele verenigingen. Voor concrete afspraken of bijkomende informatie, gelieve contact te nemen met het kantoor: **tibetaans.instituut@tibinst.org**

Programma's kunnen veranderen, raadpleeg daarom regelmatig onze website www.tibinst.be of volg ons op facebook voor de actuele informatie over onze activiteiten!

Programma 2016

ELKE MAANDAGAVOND: OM 20U
MET UITZONDERING VAN 28 MAART (PAASMAANDAG), 4 APRIL, 16 MEI (PINKSTERMAANDAG), 15 AUGUSTUS (O.L.V. HEMELVAART), 26 DECEMBER (KERSTVAKANTIE)

Stille meditatie



Iedere maandagavond organiseren wij een meditatiesessie. Deze stille meditatie wordt telkens begeleid door één van onze lange termijn medewerkers. Iedereen die graag wil leren mediteren is welkom en kan de groep vervoegen op elk moment in het jaar. De meditatie die we beoefenen heet **Shinee of shamatha**, wat betekent 'verblijven in rust'.
Onze geest is meestal uitermate actief en onvoorspelbaar. Allerlei soorten gedachten doorkruisen hem en zetten ons vaak aan tot handelingen waarvan de gevolgen teleurstellend kunnen zijn en een onbehaaglijk gevoel of zelfs lijden kunnen veroorzaken. In het beste geval kennen we een soort welbehagen, dat echter van tijdelijke en veranderlijke aard is. Pas als we onze geest leren temmen, kunnen we een stabiel geluk ervaren dat niet afhankelijk is van externe factoren.
Meditatie gebeurt in eerste instantie op een formele manier, al zittend op een kussen of op een stoel. Geleidelijk zal deze meditatieve ervaring ook doorstromen in ons dagelijks leven.
De praktijk van de meditatie viseert een fundamentele transformatie van ons hele wezen en niet alleen een verandering van bepaalde aspecten ervan. Deze transformatie zal ons gaandeweg toestaan om op een wijze en betekenisvolle manier te reageren op alles wat zich voordoet.
Stapsgewijs ontstaat de natuurlijke staat van stabiliteit, openheid en helderheid in de geest.
Occasioneel geeft een van onze medewerkers instructies voor beginners en alle beoefenaars.
Iedereen is welkom.

Bijdrage: € 2

6 JANUARI, 3 FEBRUARI, 2 MAART, 4 MEI, 1 JUNI, 7 SEPTEMBER, 5 OKTOBER, 9 NOVEMBER EN 7 DECEMBER TELKENS VAN 14U TOT 15U

Stille meditatie op woensdagnamiddag

Iedereen is welkom.

Bijdrage: € 2

DONDERDAG 7, 14 EN 28 JANUARI - 4 EN 25 FEBRUARI – 10 EN 24 MAART – 14, 21 EN 28 APRIL, 19 EN 26 MEI – 2, 9 EN 30 JUNI - 4, 11, 18 EN 25 AUGUSTUS – 1, 8, 22 EN 29 SEPTEMBER – 6, 13 EN 27 OKTOBER – 3 EN 10 NOVEMBER – 1, 8, 15 EN 22 DECEMBER OM 20U

Meditatie van Tchenrezig en Stille meditatie



Wie is Tchenrezig?
Tchenrezig is de Tibetaanse naam van de bodhisattva van het mededogen. In het Sanskriet spreken we van Avalokiteshvara.
Een bodhisattva is een wezen dat de verlichting of de boeddhastaat heeft bereikt, maar toch telkens terug wenst te komen om het lijden van de anderen te verlichten en hen te helpen zich te bevrijden. Zijn of haar mededogen strekt zich uit naar alle levende wezens zonder onderscheid, zowel vrienden, vijanden, bekenden als onbekenden.

In de tempel staat het beeld van Tchenrezig links naast het grote boeddhabeeld. Hij wordt er voorgesteld met vier armen. In China en Japan neemt hij een vrouwelijke vorm aan.
De vier armen staan symbool voor de vier onmetelijke kwaliteiten waar elke boeddhist naar streeft: grenzeloze liefde, grenzeloos mededogen, grenzeloze vreugde en grenzeloze gelijkmoedigheid.
Soms wordt Tchenrezig met duizend armen en elf gezichten afgebeeld. De duizend armen illustreren dan de wil en de bereidheid om zoveel mogelijk levende wezens in alle richtingen te helpen.

Is Tchenrezig een god?
Tchenrezig vertegenwoordigt een ideaal. Het is de verpersoonlijking van alle kwaliteiten die te maken hebben met het gericht zijn op anderen: liefde, mededogen, altruïsme en welwillendheid. Men kan zeggen dat overal waar deze eigenschappen zich manifesteren, Tchenrezig aanwezig is. Hij drukt de perfectie van een onbegrensd mededogen uit en staat symbool voor dat verlichtingsaspect.

Tchenrezig is dus geen god in de gebruikelijke betekenis van het woord. De meditatie van Tchenrezig laat de beoefenaar toe om de kracht van mededogen in zichzelf te (h)erkennen, te activeren en verder te ontwikkelen.
Sommige mensen, zoals de Dalai Lama, worden beschouwd als emanaties van Tchenrezig.
Moet men een beoefenaar van het boeddhisme zijn om deel te nemen aan het ritueel?
Het gaat hier inderdaad om een boeddhistische beoefening. Maar mededogen is een universele waarde. Daarom is het mogelijk om deel te nemen aan deze rituele meditatie zonder boeddhist te zijn en eveneens de weldaden voor zichzelf en voor anderen ervan te ondervinden.

Kan ik ook deelnemen als ik nog nooit heb gemediteerd?
Dat is zeker geen belemmering. In het begin kunt u gewoon naar de klanken luisteren en u openstellen voor de sereniteit die dit ritueel voortbrengt. U kunt de teksten ook mee reciteren met de anderen en later de betekenis ervan beter begrijpen door deel te nemen aan een onderricht over Tchenrezig.

Hoe zit die meditatie in elkaar?
Bij deze meditatie zijn zowel lichaam, spraak en geest betrokken.

<u>Lichaam</u>
Men neemt de meditatiehouding aan, gezeten op een meditatiekussen, de rug recht en het lichaam zoveel mogelijk ontspannen. Indien zitten op een kussen te lastig is, kunt u ook gewoon op een stoel plaatsnemen.

<u>Spraak</u>
De deelnemers reciteren samen de tekst. Indien u (nog) niet zelf over de tekst beschikt, kunt u die vinden achteraan in de tempel. Het zijn lange rechthoekige boekjes met een rode kaft.
Op een bepaald moment reciteren de deelnemers gedurende enkele minuten de mantra van Tchenrezig. Een mantra is een sacrale formule in het Sanskriet, die de essentie van de meditatie vertegenwoordigt. De mantra van Tchenrezig luidt "*Om mani peme hoeng*".
Het is het reciteren zelf, onderbouwd met het nodige onderricht, dat zal toelaten om de diepe betekenis van de mantra beter te begrijpen. Het reciteren van de mantra wordt gevolgd door een moment van stille meditatie.
Daarna reciteren we de rest van de tekst. Het ritueel eindigt met een tekst waarbij alle verdiensten die tijdens het ritueel werden opgestapeld, worden aangeboden ten dienste van alle levende wezens.

<u>Geest</u>
Het spreekt vanzelf dat de rituele meditatie weinig effect zal hebben, als de motivatie van de beoefenaar zwak is, of wanneer hij of zij voortdurend afgeleid is. Daarom is het belangrijk zich te concentreren op de bedoeling en de motivatie van de praktijk, namelijk mededogen ontwikkelen voor alle levende wezens zonder onderscheid. Als dit op een juiste manier gebeurt tijdens de formele meditatiesessies, zal dit ook doorstromen in het dagelijkse leven.

Waarom reciteren we de teksten in het Tibetaans?
Dat is een eeuwenoude traditie en heeft meteen ook het voordeel dat iedereen, welke ook zijn taal is, kan deelnemen aan de meditatiesessie. De teksten zijn zo geschreven dat ze gemakkelijk zingend gereciteerd kunnen worden.
De Tibetaanse tekst is telkens voorzien van een transliteratie en een Nederlandse vertaling, want begrijpen wat je reciteert is natuurlijk essentieel. Wanneer je thuis deze meditatie wil doen, kunt u ze eventueel ook gewoon in het Nederlands reciteren. Wie weet pakt een volgende generatie het misschien anders aan…

Ik merk dat ik moeilijk kan volgen.
De tekst volgen is niet bijzonder moeilijk, maar als beginner kunt u wel eens de draad verliezen.
Af en toe worden één of meerdere zinnen herhaald, meestal drie maal. In de teksten die ter beschikking liggen, zijn al een paar zaken in kleur gemarkeerd om u te helpen.
Soms wordt een korte versie van de meditatie gereciteerd. Daarom is het goed om plaats te nemen naast iemand die al langer ervaring heeft. Deze persoon zal u graag helpen, als u een seintje geeft. Aarzel ook niet om vooraf of achteraf een woordje uitleg aan iemand te vragen.

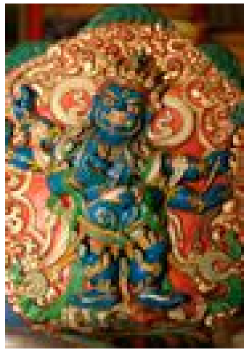
Praktisch
Achteraan in de tempel liggen de rituele teksten van Tchenrezig ter beschikking.
Vergeet niet om ze na de meditatie terug te leggen.

U kunt ook de tekst en een geluidsopname op CD in het winkeltje kopen.
Op die manier kunt u de rituele meditatie ook thuis doen.

Bijdrage: € 2

DONDERDAG 21 JANUARI, 17 MAART, 16 JUNI, 15 SEPTEMBER EN 17 NOVEMBER, OM 20U.

Meditatie van Mahakala en Tchenrezig



Tijdens deze avonden worden de sadhana van Mahakala en van Tchenrezig achtereenvolgens uitgevoerd in onze tempel. Ze vertegenwoordigen respectievelijk het toornige (Mahakala) en het vredevolle (Tchenrezig) aspect van mededogen.

Bijdrage: € 2

DONDERDAG 18 FEBRUARI, OM 20U

Meditatie van Tchenrezig gevolgd door Losar (Tibetaans Nieuwjaar) receptie

Een feestelijke receptie ter gelegenheid van het Tibetaans Nieuwjaar, dat dit jaar op **9 februari** valt. U bent allen na de Tchenrezig meditatie welkom op dit gezellig samenzijn. Aarzel niet vrienden en familie mee te brengen! Indien u versnaperingen, frisdrank of wijn wenst te schenken, mag u deze bij aankomst op de feesttafel in de bibliotheek zetten.

Tijdens de maand juli zijn er geen programma's.

Donderdagavond voordrachten

DIT JAAR BIEDT HET INSTITUUT 7 AVONDVOORDRACHTEN OVER LODJONG AAN:

Het trainen van de geest in 7 punten (Lodjong)
Niemand van ons wenst te lijden. Toch is het lijden alom aanwezig. Velen zoeken vruchteloos soelaas in materiële goederen. De oorzaak van ons lijden schrijven we toe aan factoren buiten ons, aan omstandigheden die ons ergeren. De ware oorzaak ligt echter in de geest, in de drie mentale vergiften woede, begeerte en onwetendheid.
Deze geest dient nodig te worden getemd.

In de Lodjong of de training van de geest verschuift onze focus naar de anderen: we leren hun emoties te begrijpen in plaats van te bestrijden. Door het ontwikkelen van de verlichtingsgeest of het grote mededogen ervaren we onszelf niet langer als het centrum van de wereld, maar worden we een onder vele miljarden anderen. Door ons te leren verplaatsen in anderen kunnen we op termijn met een ander van plaats wisselen.

De eeuwenoude krachtige praktijk van de Lodjong voorziet ons van vaardige middelen om alle omstandigheden van het leven te gebruiken als basis voor innerlijke transformatie.

Een ideale gelegenheid om de dharma te leren integreren in de dagelijkse werkelijkheid van ons gezinsleven en ons werk.

Deze praktijk bestaat uit 7 punten die we op volgende avondvoordrachten zullen bekijken:

DONDERDAG 11 FEBRUARI, OM 20U

De voorbereidende praktijken, met Lama Tashi Nyima

Bijdrage:
€ 6
(leden: €4,50)



DONDERDAG 3 MAART, OM 20U

Het opwekken van bodhicitta, de verlichtingsgeest, met Lama Tashi Nyima

Bijdrage: € 6 (leden: €4,50)

DONDERDAG 31 MAART, OM 20U

De praktijk in je dagelijks leven beoefenen, met Lama Tashi Nyima

Bijdrage: € 6 (leden: €4,50)

DONDERDAG 12 MEI, OM 20U

Raadgevingen voor het dagelijks leven, met Lama Tashi Nyima

Bijdrage: € 6 (leden: €4,50)

DONDERDAG 23 JUNI, OM 20U

Hoe de hele praktijk in je leven integreren, met Lama Zeupa

Bijdrage:
€ 6
(leden: €4,50)



DONDERDAG 20 OKTOBER, OM 20U

Criteria om de vooruitgang af te toetsen, met Lama Tashi Nyima

Bijdrage: € 6 (leden: €4,50)

DONDERDAG 24 NOVEMBER, OM 20U

Voorschriften om de geest te trainen waaronder de praktijk van uitwisseling (Tonglen), met Lama Zeupa

Bijdrage: € 6 (leden: €4,50)

Dagprogramma's

VIJF DAGPROGRAMMA'S OVER MEDITEREN:

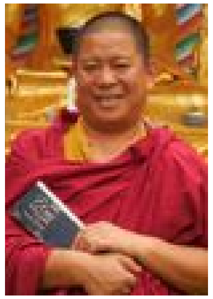
Mediteren (Shinee)
Ook dit jaar bieden onze lama's weer de gelegenheid om in de loop van vijf verschillende dagprogramma's de Shinee of kalmte-meditatie te ontdekken, ons erin te bekwamen en onze ervaringen te verdiepen. Shinee is voor onze lama's de basis van elke praktijk. Wanneer deze kalme geest als basis ontbreekt, zullen de meer specifieke praktijken zoals analytische meditatie of het opbouwen van visualisaties enkel tot verwarring leiden.
In onze centra is het fundament van de meditatiepraktijk de Shinee of de kalmtemeditatie. De beoefening van Shinee helpt ons de geest tot rust te brengen en eenpuntig te concentreren. Zo kan de geest verwijlen in een toestand van onverstrooidheid, zonder dat hij wordt meegesleurd door een stroom van discursieve gedachten. Welke gedachte er ook opkomt, we laten haar gewoon zijn, zonder tussen te komen. Het ontwikkelen van tegenwoordigheid van geest is dan ook een belangrijk oogpunt van deze cyclus. We leren met onze aandacht ten volle aanwezig te zijn in het huidige moment.

Tijdens deze sessies worden de opeenvolgende stadia in het stabiliseren en plaatsen van de geest stap voor stap ingeoefend. We leren onze geest te plaatsen op de ademhaling en verschillende varianten daarvan, om tenslotte in een gevorderd stadium de geest te laten rusten in de spontane manier waarop hij zich aandient. Eens de geest afdoende is geplaatst moet het mogelijk zijn om tijdens de meditatie de geest voor langere tijd te laten rusten in het gekozen steunpunt.

Diverse stijlen en varianten van deze kalmtemeditatie komen aan bod, zodat de beoefenaar de kans krijgt om de benadering te kiezen die hem het beste past en zich daar dan ook in te verdiepen.
De obstakels die u tijdens uw beoefening telkens weer ontmoet, zoals loomheid, rusteloosheid en verstrooidheid, worden geïdentificeerd en er worden krachtige remedies aangeboden om deze te overwinnen. De geleide meditaties worden opgedeeld in korte sessies met precieze instructies.

ZATERDAG 20 FEBRUARI, OM 10U30

Shinee meditatie
Voorbereiding van de Shinee-praktijk, stiltemeditatie, met Lama Tashi Nyima



Bijdrage: € 25 (soepmaaltijd inbegrepen)
Inschrijving en voorafbetaling noodzakelijk

ZATERDAG 23 APRIL, OM 10U30

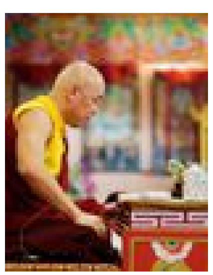
Shinee meditatie
Het doel en de methodes van de stiltemeditatie, met Lama Zeupa

Bijdrage: € 25 (soepmaaltijd inbegrepen)
Inschrijving en voorafbetaling noodzakelijk

ZATERDAG 4 JUNI, OM 10U30

Shinee meditatie
Obstakels en remedies voor de praktijk van de stilte meditatie, met Lama Zeupa

Bijdrage: € 25 (soepmaaltijd inbegrepen)
Inschrijving en voorafbetaling noodzakelijk



Bijdrage: € 25 (soepmaaltijd inbegrepen)
Inschrijving en voorafbetaling noodzakelijk

ZATERDAG 24 SEPTEMBER, OM 10U30

Shinee meditatie
Een dag gewijd aan meditatie: instructies en oefeningen, met Lama Tashi Nyima

Bijdrage: € 25 (soepmaaltijd inbegrepen)
Inschrijving en voorafbetaling noodzakelijk

ZATERDAG 5 NOVEMBER, OM 10U30

Shinee meditatie
De meditatie van het indringend inzicht, met Lama Zeupa

Bijdrage: € 25 (soepmaaltijd inbegrepen)
Inschrijving en voorafbetaling noodzakelijk

Geleide bezoeken

DRIE GELEIDE BEZOEKEN OP ZONDAG
ZONDAG 20 MAART, ZONDAG 12 JUNI EN ZONDAG 23 OKTOBER OM 15U



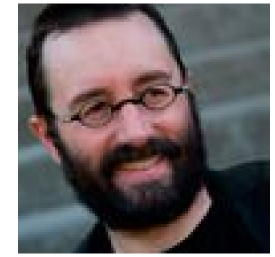
Voor vele mensen is deze rondleiding, die een klein uur duurt, een eerste en aangename kennismaking met het instituut en met het boeddhisme. Belangstellenden krijgen uitleg over de Boeddha, het boeddhisme, de stoepa en het tempelgebouw. We bezoeken de tempel binnen en vernemen meer over de symboliek van wat we zien. Allerlei vragen kunnen aan bod komen, zoals: hoe kwam het boeddhisme in het Westen terecht, wat is de functie van het Instituut en zo meer.
Iedereen is welkom. Breng gerust familieleden en vrienden mee. Vooraf inschrijven is niet nodig.
Gelieve een kwartier voor aanvang aanwezig te zijn.

Bijdrage: € 4 (koffie/thee en koekjes inbegrepen) of € 2 (jongeren van 12 tot en met 18 jaar)

Middagprogramma's

DRIE ZATERDAGNAMIDDAGPROGRAMMA'S
'Starten met Boeddhisme', met Marcus Van Roosbroeck en Manu Grisar, van 14u tot 16u30





We willen in een drietal lessen mensen de kans geven om zonder enige voorkennis vertrouwd te geraken met het Boeddhisme, niet alleen de theorie, maar ook de praktijk. Elke les zal starten met een theoretische voordracht van ongeveer 45 minuten waarin we jullie meenemen op een reis in India waar we het leven van de Boeddha vertellen, de verspreiding volgen via de zijderoute naar China om te eindigen in Tibet en tenslotte de nodige aandacht besteden aan de kleurrijke iconografie van het Tibetaans Boeddhisme. Nadien nemen we jullie mee in de wereld van de praktijk, waar alles van de eerste stap in de tempel zal uitgelegd worden.

Voor het praktisch gedeelte zorgt Manu Grisar, gids, Boeddhistisch Consulent bij ZNA en begeleider bij de wekelijkse meditatie en puja's. Voor het theoretische gedeelte rekenen we op Marcus Van Roosbroeck, gids en gevormd in boeddhistische geschiedenis en kunst door verschillende universitaire opleidingen.

Het geheel omvat drie lesnamiddagen.

ZATERDAGNAMIDDAG 16 APRIL

1. Het leven van de boeddha

Theorie: Vanuit de teksten en met de nodige aandacht voor de tijdsgeest waarin de Boeddha leefde vertellen we aan de hand van een PowerPoint het leven van de Boeddha. Geen enkele voorkennis nodig.

Praktijk: Voor mensen die niets weten over de tempel: 'Wat doe je nu in een tempel en wat beter niet: schoenen uitdoen, hoe kom je binnen, wat gebeurt er, de offerandes op het altaar, wat is meditatie, de meditatiehouding en het waarom van deze houding.'

Bijdrage: € 2

ZATERDAGNAMIDDAG 30 APRIL

2. Verspreiding van het boeddhisme

Theorie: Aan de hand van het nodige beeldmateriaal reizen we mee met het Boeddhisme van India naar het Zuiden en nadien ook via de zijderoute naar het Noorden om te eindigen in Tibet.

Praktijk: Wat zien we allemaal in de tempel?: instrumenten, bel, dordje, reciteren van teksten (de drie delen van elke praktijk + proeven van meditatie).

Bijdrage: € 2

ZATERDAGNAMIDDAG 21 MEI

3. Iconografie in het boeddhisme

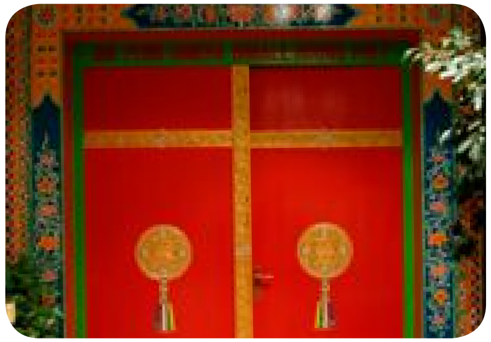
Theorie: Boeddhistische kunst, van aniconische kunst in India via Gandhara tot de kosmos van het Tibetaans Boeddhisme. Aan de hand van foto's bespreken we enkele stijlvormen en hun kenmerken en staan we stil bij de oorsprong van de ontelbare afbeeldingen in de Tibetaanse kunst.

Praktijk: Na twee dagen oefenen geraken we stilaan klaar voor het grotere werk. We leren in deze sessie hoe het visualiseren juist in zijn werk gaat. Een praktische begeleiding voor het opstarten van een basispraktijk.

Bijdrage: € 2



NALANDA INSTITUUT BRUSSEL



Elke maandag- en dinsdagavond vinden er in het Nalanda Instituut begeleide stille meditaties plaats, soms voorafgegaan door raadgevingen voor beginners.
Elke woensdagavond zijn er poedja's, regelmatig gevolgd door een onderricht door één van de Lama's. Deze onderrichtingen worden voorlopig niet naar het Nederlands vertaald.
Hetzelfde onderwerp wordt immers meestal de dag nadien, op donderdagavond, in het Tibetaans Instituut in Schoten behandeld.

Het Nalanda Instituut ontvangt tevens groepen voor een geleid bezoek, al of niet gecombineerd met een voordracht 'Inleiding tot het boeddhisme'. Dit kan ook voor Nederlandstalige groepen worden georganiseerd.

Voor meer gedetailleerde informatie over de activiteiten in het Nalanda Instituut verwijzen wij u graag naar de Franstalige website.

www.tibinst.be



BRUG DER WIJSHEID
KORTRIJK

Brug der Wijsheid is een regionale locatie van Kagyu Yeunten Gyamtso Ling en werd in 2002 door de Stad Kortrijk als culturele vereniging erkend.
Dit jaar stellen wij voor het eerst **drie doorlopende activiteiten per maand** voor.
Naast de stille meditatie bieden we ook de rituele meditaties van Tchenrezig en Tara aan.
Alle activiteiten gebeuren op basis van de raadgevingen van de Lama's verbonden aan het instituut.

Iedereen is welkom.
De sessies staan open voor zowel beginners die willen mediteren als voor meer ervaren beoefenaars die graag samen met anderen oefenen.

STILLE MEDITATIE

De stille meditatie, eigen aan alle boeddhistische tradities, is erop gericht om de geest tot rust te brengen en te stabiliseren. Door regelmatig te oefenen, wordt de geest soepel en krijgen we minder last van storende emoties. Dit laat toe om vanuit een zekere gemoedsrust te handelen tijdens onze dagdagelijkse activiteiten.

Hoe ziet de avond eruit?
Voor wie voor het eerst komt en/of nog geen ervaring met meditatiepraktijk heeft, wordt er telkens om 19u00 een introductie voorzien. Dan krijgt u meer uitleg over de methode die we gebruiken. Daarna kunt u aansluiten bij de meditatie¬sessie van 20u.

Wenst u een introductie bij te wonen, vink dan in het aanmeldings¬formulier op de website het overeenstemmende vakje aan, of neem in elk geval even vooraf contact op.

- 19u: introductiesessie (na voorafgaande afspraak)
- 20u: stille geleide meditatie
- 21u: gelegenheid voor vragen
- 21u30: einde

Wanneer?
Op de eerste donderdag van de maand.
7 januari, 4 februari, 3 maart, 7 april, 5 mei, 2 juni, 1 september, 6 oktober, 3 november, 1 december

Waar?
Hullekenstraat 5
8510 MARKE-KORTRIJK



Contactpersoon
Chantal Verspaille, tel: +32 (0)56 20 41 24
E-mail: **brug.der.wijsheid@skynet.be**

MEDITATIE VAN TCHENREZIG

De historische Boeddha heeft verschillende methoden aangereikt om een altruïstische houding te ontwikkelen, waaronder de meditatie van Tchenrezig. Tchenrezig is het aspect van liefdevolle vriendelijkheid en mededogen van de verlichtingsgeest. Deze praktijk laat ons toe om onze geest te zuiveren en mededogen te ontwikkelen voor het welzijn van alle levende wezens zonder onderscheid.

Hoe ziet de avond eruit?
- 19u15: deur open
- 19u30: aanvang meditatie
- 20u30: vraagstelling met drankje
- 21u: einde

Wanneer?
12 januari, 9 februari, 8 maart, 12 april, 10 mei, 14 juni, 13 september, 11 oktober, 8 november, 13 december

Waar?
Sint-Denijsestraat 208
8500 KORTRIJK

Contactpersoon
Philippe Deleye, tel: +32 (0) 495435759
E-mail: **philippe.deleye01@proximus.be**



MEDITATIE VAN TARA

Tara is de vrouwelijke manifestatie van de verlichtingsgeest. Zij vertegenwoordigt de kracht die bevrijdt van angsten en obstakels. Tara staat bekend om haar snelle en onmiddellijke tussenkomst. Haar verschillende aspecten worden beschreven in de lofzangen.

Hoe ziet de avond eruit?
(zie meditatie Tchenrezig)

Wanneer?
Op de derde dinsdag van de maand.
19 januari, 16 februari, 15 maart, 19 april, 17 mei, 21 juni, 20 september, 18 oktober, 15 november, 20 december

Waar?
Roeselarestraat 117
8840 OOSTNIEUWKERKE



Contactpersoon
Jan D'hulster, tel: +32 (0) 496762866
E-mail: **bdw@iptnet.be**

ALGEMENE INFORMATIE

Alle activiteiten vinden plaats op een private locatie. Het maximum aantal deelnemers is beperkt. Gelieve u daarom online aan te melden via het aanmeldingsformulier op de website of ten laatste één dag vooraf een seintje te geven om uw aanwezigheid aan te kondigen. Dat kan via telefoon of e-mail.
U hoeft niets mee te brengen, maar wie een eigen meditatiekussen of bankje heeft, mag dit gerust meebrengen. Een dekentje is niet noodzakelijk maar wel handig.

Bijdrage in de kosten: € 2
Er zijn geen activiteiten in juli en augustus.
De data kunnen veranderen. Raadpleeg daarom op voorhand onze website of facebook.
http://bdw.tibinst.be, http://brugderwijsheid.tibinst.be, www.facebook.com/brugderwijsheid



STICHTING TIBETAANS BOEDDHISME LIMBURG MAASTRICHT, NEDERLAND

Stichting Tibetaans Boeddhisme Limburg (TBL) bestaat uit vrijwilligers en mensen die het boeddhisme een warm hart toedragen. TBL wil door middel van het organiseren van verschillende activiteiten in Nederlands Limburg een entree bieden tot de boeddhistische levensbeschouwing en in het bijzonder tot het instituut Yeunten Ling, België.

MAANDELIJKSE MEDITATIE EN YOGA BIJEENKOMSTEN

Twee keer per maand komen we samen om te mediteren. We starten de avond met een inleiding van ongeveer 15 minuten waarin kort wordt ingegaan op het boeddhistisch gedachtegoed en waar meditatie suggesties worden aangedragen. Daarna mediteren we 45 minuten in stilte. Dit is geen cursus, er wordt verondersteld dat men reeds kan mediteren.

Elke maand organiseert TBL ook een yogabijeenkomst van ongeveer een uur waarin niet alleen Okido yoga met Hatha yoga gecombineerd wordt aangeboden, maar ook komen pranayama (ademhalings- oefeningen) aan bod. Er wordt rekening gehouden met persoonlijke lichamelijke beperkingen, dus iedereen kan meedoen!
Je bent welkom op deze bijeenkomsten die telkens om 20.00 uur beginnen en plaatsvinden op Blekerij 52, 6212 XW Maastricht. Na afloop is men vrijblijvend uitgenodigd om na te praten met thee.
Let op: aanbellen bij SCAPE! Er is gelegenheid tot gratis parkeren op de eigen parkeerplaats naast het gebouw.

Er wordt een kleine bijdrage gevraagd. Bezoek www.tibetaans-boeddhisme.eu voor informatie omtrent bijdrage, aanwezige voorzieningen en data van de bijeenkomsten.

CURSUSSEN INLEIDING IN DE TIBETAANS BOEDDHISTISCHE MEDITATIE

In het voorjaar van 2016 is er een cursus ‘Inleiding in de Tibetaans boeddhistische meditatie’. In 10 bijeenkomsten wordt er aandacht besteed aan een juiste houding en ademhaling n komen verschillende boeddhistische meditatietechnieken aan bod. Ook wordt summier de basis van de boeddhistische filosofie behandeld. In de praktijk blijkt dat deze cursus geschikt is voor zowel beginners als(ook) voor mensen die reeds enige ervaring hebben met andere vormen van meditatie. Elke les duurt een uur, kennis over het hoe en waarom van meditatie wordt afgewisseld met beoefening en elke week wordt het huiswerk samen met een samenvatting per mail toegezonden. Driemaal wordt er een uurtje nagepraat met de medecursisten (dit is vrijblijvend).

Kosten voor de 10 lessen inclusief (les)materiaal is €135,-

VERDIEPENDE MEDITATIE CURSUS

Voor al degenen die reeds de inleidende meditatie cursus hebben gevolgd, wordt er een verdiepende cursus aangeboden. In het najaar van 2016 wordt er verder ingegaan op de filosofische achtergrond van het Tibetaans boeddhisme en wordt men in de gelegenheid gesteld de meditatie praktijk te intensiveren. Het verloop van de cursus wordt bekend gemaakt via onze website.

LEZING EN MEDITATIE OEFENDAG DOOR 2 LAMA’S

We zijn verheugd dat wederom de twee residentiele leraren van Kagyu Yeunten Gyamtso Ling op het verzoek van stichting TBL zijn ingegaan om ook in 2016 in Maastricht onderricht te komen geven!

Op dinsdag 15 maart komt Lama Tashi Nyima ons onderrichten te Maastricht. Vervolgens komt Lama Zeupa in mei of in juni een hele dag met ons doorbrengen! En tenslotte zal Lama Zeupa ons nog inspiratie verstrekken om de winter mee door te komen door ons op maandag 5 december 2016 les te geven. De leraren reiken ons tijdens de lezingen informatie aan waardoor we geïntroduceerd worden in de boeddhistische filosofie of waarmee we onze kennis ervan kunnen verdiepen.

Deelname aan het onderricht kan enkel na aanmelding! We willen een intieme sfeer waarborgen en omdat er een beperkte capaciteit is, is tijdige reservering nodig.
Zie onze www.tibetaans-boeddhisme.eu voor actuele informatie rondom de voordrachten.

9DE BOEDDHISTISCH FILMFESTIVAL

Bij het ter perse gaan van deze Kunchab, was het programma van deze 9de editie van het Boeddhistisch Filmfestival niet bekend. In het najaar van 2016 zal er in het Filmtheater Lumière te Maastricht weer een diversiteit van boeddhistisch geïnspireerde films vertoond worden. Maar ook op andere momenten in 2016 worden boeddhistische films door TBL vertoond. Welke gasten aanwezig zijn of welke (wereld)premières vertoond zullen worden, staat tijdig op onze site!

VRIJWILLIGERS ACTIVITEITEN

We vinden het belangrijk en gezellig om met gelijkgestemden regelmatig samen te komen om diverse activiteiten te ondernemen en het programma van TBL te ondersteunen. De aangemelde vrijwilligers variëren in leeftijd van jong tot oud en hebben diverse achtergronden maar dezelfde interesse om zich te verdiepen in het boeddhisme. Wil je je aansluiten? Geef je dan (vrijblijvend!) op via de site voor het TBL vrijwilligersforum en/of de vrijwilligersnieuwsbrief en lees over onze activiteiten door en voor vrijwilligers.

BLIJF OP DE HOOGTE VAN TBL ACTIVITEITEN

In onze digitale nieuwsbrief wordt elke maand het laatste nieuws en maandprogramma bekend gemaakt. Via onze website kun je je hiervoor inschrijven.

www.tibetaans-boeddhisme.eu
www.facebook.com/Tibetaans.Boeddhisme
www.twitter.com/TBLimburg

Graag tot ziens bij een van onze activiteiten!

STICHTING TIBETAANS BOEDDHISME LIMBURG



Karma Eusel Ling
Vorstenbosch, Nederland

Het Tibetaans Boeddhistische Centrum Karma Eusel Ling (Tuin van het Heldere Licht) heeft een prachtige boeddhistische tempel, geheel in Tibetaans boeddhistische stijl ingericht, welke in 1999 door Lama Karta werd ingewijd. In de tuin van het centrum vindt u een gebedsmolen, voor iedereen toegankelijk. Het centrum biedt verschillende mogelijkheden, meditaties en onderricht, om uw bewustzijn te stimuleren.

In 2016 zullen de Lama's van Yeunten Ling enkele lezingen in Vorstenbosch geven, op dinsdagavond van 20u tot 22u.
Dinsdag 3 mei
Dinsdag 25 oktober

Het onderwerp wordt zeer binnenkort meegedeeld. Inschrijven bij Karma Eusel Ling. U bent van harte welkom!

Tevens zijn er in het voor- en najaar retraites in Yeunten Ling:

19 t/m 22 mei en 24 t/m 27 november.
Inschrijven bij Karma Eusel Ling.

Adres
Heuvel 1
5476 KG Vorstenbosch
Nederland

Inschrijvingen en informatie met betrekking tot activiteiten:

Tel: 0031 (0)413340320 of 0031(0)413362676
E-mail: info@karmaeuselling.nl
Website: www.karmaeuselling.nl
Facebook: www.facebook.com/BoeddhistischCentrumKarmaEuselLing



Soukhasiddhi Ling
Gaume

Sinds verschillende jaren organiseren de bewoners van deze regio uit het uiterste zuiden van ons land verschillende activiteiten: eens per jaar een voordracht in het 'Centre communautaire' van Saint-Mard (Virton), een weekendretraite in de abdij van Orval en een bezinningsdag in Aarlen.
Maandelijks wordt er een interreligieuze meditatie-avond gehouden in de abdij van Orval. Deze activiteiten staan open voor iedereen, welke ook zijn of haar geloofsovertuiging is.

Meer info over Soukhasiddhi Ling vindt u terug op de Franstalige website.

Contact
Nicole Colin
328, rue de Villemont
B-6730 Bellefontaine
Tel: 00 32 (0)63 44 44 25
E-mail: soukhasiddhi.ling@gmail.com

UW STEUN IS BELANGRIJK

2

1. STEUNACTIE VOOR DE TEMPEL - €108 DONATEUR

Wij wensen u hartelijk te bedanken voor uw regelmatige bijdrage aan de afbetaling van de grote tempel en aangrenzende gebouwen.

Wat was uw inbreng voor het jaar 2015? U zorgde allen samen voor een bijdrage van ongeveer € 2.123 per maand. Dit betekent meer dan 17 % van het bedrag van € 12.300 dat we maandelijks afbetalen aan de bank.

We wensen een beroep te doen op uw **voortgezet engagement** in 2016 en nodigen ook graag **nieuwe donateurs** uit om ons te helpen.

Het volstaat om bij de overschrijving van uw gift '**€108 DONATEUR**' te vermelden.

Online doneren is mogelijk. Hartelijk dank voor uw steun!

2. STEUNACTIE VOOR DE INFRASTRUCTUURPROJECTEN IN 2016

Naast de regelmatige afbetalingen aan de bank, brengt de mooie infrastructuur waarover we allen beschikken, een grote verantwoordelijkheid met zich mee. Het betreft voornamelijk de renovatie en aanpassing aan de huidige wetgeving betreffende brandveiligheid en hygiëne.

In 2015 mochten we rekenen op € 34.170 aan giften.

Welke projecten werden gerealiseerd in 2015?

YEUNTEN LING

- veiligheid
  - grote poort inkom, buitenverlichting binnenkoer
  - alarminstallatie (gedeeltelijk)
- bos, tuin en biologische teelt, o.a. aankoop hakselaar
- bibliotheek en benedenverdieping kasteel afgewerkt
- diverse schilderwerken
- verfraaien binnenkoer en parkeerplaats voor kasteel

NALANDA IN BRUSSEL

Dakwerken

TIBETAANS INSTITUUT IN SCHOTEN

Vloerbekleding in tempel, nieuw tuinhuis en afdak in tuin

Welke projecten worden gepland voor 2016 of in dit jaar verder afgewerkt?

YEUNTEN LING

- Afwaskeuken volledig vernieuwen en aanpassen aan de huidige wetgeving
- Epoxyvloer in keuken en aanverwante ruimtes
- Keuken en afwaskeuken: vernieuwen van de warmwaterboiler en het plaatsen van een ontkalker en nodige leidingen
- Kleine tempel in het kasteel grondige aanpak van parket en aankleding
- Aanpassen kasteel en Tcheupel Ling aan adviezen brandweer: alarminstallatie, elektriciteit
- Verwarmingsinstallaties groot onderhoud en mazoutketels vernieuwen
- Chalets op helling tegenover het binnenplein helemaal vernieuwen
- Bronwater weer in dienst nemen en verbinden met de nieuwe gebouwen
- Afwerkingslaag op dak van tempel en gebouwen
- Grote tempel: optimaliseren van verlichting en audio-installatie
- Grondwerken voor waterleiding en netwerkverbindingen (aankoop graafmachine)
- Informatica: verbeteren van de inschrijvingsprocedure via de website

TIBETAANS INSTITUUT IN SCHOTEN & NALANDA IN BRUSSEL

Aanpassing- en onderhoudswerken.

Online doneren is mogelijk. U kunt een project naar keuze vermelden bij uw overschrijving.
Dank voor uw vrijgevigheid, klein of groot.

3. UW SCHENKING MET FISCAAL ATTEST

Voor uw giften in 2016, gericht aan het instituut in Schoten, ontvangt u een fiscaal attest einde februari 2017 en dit voor een bedrag vanaf € 40 per kalenderjaar.

Bankgegevens voor donaties met attest:
IBAN: BE63 2200 4930 2308 - BIC: GEBA BE BB
Ten name van het Tibetaans Instituut te Schoten

4. UW SCHENKING ZONDER FISCAAL ATTEST

Indien u geen fiscaal attest nodig hebt, gelieve dan uw gift te storten op de bankrekening van het instituut van uw keuze.

Yeunten Ling asbl: IBAN BE39 2400 2910 1519 – BIC: GEBA BE BB
Nalanda Instituut asbl: IBAN BE16 0013 9980 4774 - BIC: GEBA BE BB
Tibetaans Instituut vzw: IBAN: BE63 2200 4930 2308 - BIC: GEBA BE BB

5. GIFTEN EN LEGATEN

Als u vragen hebt over giften en legaten, neem dan contact op met **lea.vanrompay@tibinst.org**

FINANCIEEL VERSLAG

Vier jaar geleden hebben we u een kort verslag van de financiële situatie van onze centra voorgelegd. Het werd tijd om deze oefening over te doen. Zo kan ieder zich vergewissen van de gezonde financiële situatie.
Het doel van dit rapport is u inzage te geven in de belangrijkste posten. Het boekjaar 2015 is vooralsnog niet afgesloten. Daarom nemen we 2014 als uitgangspunt. Het betreft onze drie centra: Nalanda, Schoten en Yeunten Ling. De administratieve organisatie van onze centra maakt deze geconsolideerde presentatie van de rekeningen mogelijk.

Een belangrijke gebeurtenis.
In 2013 werd een moeilijke beslissing genomen: de beëindiging van de activiteiten in Cadzand. Diverse belangrijke moeilijkheden hebben ons daartoe gedwongen. Deze beslissing, hoe pijnlijk ook, heeft een positieve weerslag gehad op de schuldgraad van onze centra. De verkoop van de infrastructuur is inderdaad goed verlopen. Een belangrijk deel van deze realisatie heeft een vervroegde terugbetaling mogelijk gemaakt van het grootste deel van een van de twee leningen, afgesloten voor de bouw van de grote tempel en de logementsgebouwen in Yeunten Ling.

INKOMSTEN, UITGAVEN EN CASH FLOW

In totaal vertegenwoordigen de inkomsten een bedrag van 1.415.448 euro. De uitgaven lopen op tot 1.395.408 euro, inclusief de afschrijvingen. De betaalde intresten bedragen 54.000 euro. Het resultaat, voor de inbreng van de uitzonderlijke opbrengst, is dus negatief voor 33.428 euro. De uitzonderlijke verkoop van Cadzand heeft hoofdzakelijk belangrijke vervroegde terugbetalingen aan de bank mogelijk gemaakt.

EVOLUTIE VAN DE SCHULDENLAST EN TOEWIJZING VAN VRIJGEKOMEN FONDSEN

We beperken ons hier tot de twee belangrijkste leningen die voor de nieuwe infrastructuur in Yeunten Ling werden aangegaan. Op het einde van 2014 werden ze tot 889.195 euro gereduceerd. Het onmiddellijke resultaat is een aanzienlijke vermindering van de maandelijkse afbetaling aan de bank. De besparingen worden gebruikt om de noodzakelijke werkzaamheden te helpen financieren. Ze laten ook toe om in de komende jaren een resultaat in evenwicht te realiseren, wat nodig is voor een gezond beheer van een vzw.

INKOMSTEN

Het grootste gedeelte van de inkomsten, 80 %, steunt op eigen cursussen en retraites, bezoekende groepen, individuele verblijven, bijdrage van residenten, alsook rondleidingen. Donaties en lidmaatschapsbijdragen zorgen voor 7 % van de inkomsten. De verkoop van boeken, documentatie en objecten bedraagt bijna 13 %.

UITGAVEN

Bij de uitgaven wordt nagenoeg 80 % aan de werkingskosten besteed. Daarvan gaat 30 % naar personeelskosten, 13 % naar de organisatie van stages, 7 % naar onderhoud van gebouwen en 6 % naar energie. Aan onze eigen publicaties, de aankoop van boeken en objecten werd 7 % besteed. De afschrijvingen op gebouwen en installaties bedragen 15 % van de totale uitgaven. De intresten liggen niet hoger dan 4 %.

BESLUIT

De weg die tijdens deze vier jaren werd afgelegd was delicaat en vele inspanningen werden geleverd door talrijke belanghebbenden, met name de leden en donateurs, het personeel, de vrijwilligers, het managementteam én onze leraren. Moeilijke beslissingen werden genomen. Gelukkig is het resultaat positief. De toekomst zal niet vrij zijn van inspanningen maar kondigt zich als harmonieus aan. Ten gevolge van deze situatie kunnen we de toekomst vol vertrouwen tegemoet zien, zonder onze waakzaamheid te verliezen!
Dank zij uw betrokkenheid en uw steun aan de drie centra, kunnen we samen de dharma-activiteiten blijven aanbieden tot welzijn van alle levende wezens.

Dank aan u allen!

ALGEMENE INLICHTINGEN

3

ONLINE INSCHRIJVEN

Met een persoonlijk paswoord dat gekoppeld is aan uw e-mailadres, kunt u zich via onze website zelf inschrijven voor cursussen, u zelf lid maken en donaties doen.

Dit is een belangrijke stap in de verdere automatisering van ons systeem, die u zal toelaten om onmiddellijk in onze gegevensbank te werken en zelf uw gegevens desgewenst aan te passen. Een van de voordelen is dat u online de keuzes kunt aanduiden met betrekking tot uw verblijf tijdens een cursus.

HOE SCHRIJFT U ZICH IN?

- Ga direct naar **Inschrijven** (op de homepage van onze website) of klik op de link **Online Inschrijven**, vermeld onder iedere cursusomschrijving.
- Het dialoogvenster Login informatie verschijnt.

U SCHRIJFT ZICH IN VOOR DE EERSTE KEER

- U vult uw e-mailadres in en klikt op **Paswoord vergeten?**
- U ontvangt automatisch het paswoord per mail.
- U vult het paswoord in en klikt op **Aanmelden**.
- Nu kunt u zich inschrijven.

U SCHRIJFT ZICH IN VOOR DE EERSTE KEER, MAAR U ONTVANGT GEEN MAIL MET PASWOORD

- U kijkt best eerst in uw spamberichten of de map ongewenste mails om na te gaan of uw paswoord daar niet is verzeild geraakt.
- Indien u dan toch geen mail met uw paswoord terugvindt dan kan u ons mailen op volgend mailadres: **tibetaans.instituut@tibinst.org** of **yeunten.ling@tibinst.org**
- U ontvangt uw paswoord binnen de twee werkdagen per email.
- Verder volgt u de procedure zoals die hierboven beschreven staat.

U KREEG VROEGER AL EEN PASWOORD, MAAR BENT HET VERGETEN

- U vult uw e-mailadres in en klikt op **Paswoord vergeten**?
- U ontvangt automatisch het paswoord per e-mail.
- U vult uw e-mailadres en paswoord in en klikt op **Aanmelden**.
- Nu kunt u zich inschrijven.

U KREEG VROEGER AL EEN PASWOORD, MAAR U HEBT NU EEN ANDER E-MAILADRES

- Klik op **Aanmelden** met uw oud e-mailadres en paswoord.
- Wijzig uw e-mailadres (en desgewenst uw paswoord) bij uw gegevens.
- Nu kunt u zich inschrijven op basis van de nieuwe gegevens.

Alle prijzen die in deze Kunchab staan vermeld, zijn **standaard**prijzen. Afhankelijk van uw lidmaatschapsstatus, uw kamerkeuze en de datum van uw aankomst en uw vertrek, worden deze uiteraard nog aangepast.

Indien u **uw exacte bijdrage** wenst te kennen voor een deelname aan een van onze activiteiten, kunt u deze zelf berekenen **via een simulatie** op onze website. Het reserveringssysteem berekent dan hoeveel u zult betalen, rekening houdend met uw lidmaatschapsstatus, uw kamerkeuze en de datum van aankomst en vertrek.

Belangrijk: Om dit te doen, dient u, alvorens uw reservering definitief te boeken, te drukken op de knop 'herberekenen'. Dan krijgt u de voor u op maat berekende bijdrage te zien. Dan kunt u nog beslissen of u al dan niet doorgaat tot een definitieve boeking.

Wij hopen dat u ten volle gebruik maakt van deze service, zodat ons personeel op kantoor tijd kan vrij maken voor de gewone administratieve taken. Waarvoor onze dank!

ANNULERINGS-PROCEDURE

Indien een cursist door omstandigheden gedwongen wordt zijn inschrijving te annuleren, dienen volgende procedures in acht te worden genomen:

1. De annulering dient schriftelijk (bij voorkeur per email) bevestigd te worden aan het secretariaat van het **desbetreffende** instituut.
2. Bij annulering van de inschrijving tot 30 dagen voor aanvang van de cursus wordt de betaalde bijdrage volledig terugbetaald.

Bij annulering tussen 30 dagen en 12 dagen voor aanvang van de cursus, is een vergoeding verschuldigd van **50 % van de volledige deelnameprijs**.
Bij annulering tussen de 11de dag en de aanvang van de cursus, is de **volledige deelnameprijs** verschuldigd en kunnen wij helaas niets terugbetalen.

Om misverstanden te vermijden is de annulering slechts geldig indien u een uitdrukkelijk ontvangstbericht krijgt met de vermelding van de aanvaarding van uw annulering.

Afwezigheid evenals vroegtijdig vertrek tijdens de cursus worden niet gecompenseerd.

BIJDRAGE LIDMAATSCHAP 2016

U kunt zich opgeven als **gewoon lid (Member)** voor 30 euro, als **actief lid (Member-A)** voor 150 euro of als **lid weldoener (Member-B)** voor 300 euro voor een heel kalenderjaar. Het lidmaatschap is persoonsgebonden en geldt dus niet voor een koppel of een echtpaar.

Door lid te blijven/worden ondersteunt u, samen met meer dan duizend andere beoefenaars en geïnteresseerden, de werking van onze centra. Dankzij het lidmaatschap kunnen we de programmakosten laag houden zodat meer mensen kunnen deelnemen.

Samen staan we garant voor de voortzetting van de kostbare onderrichtingen en begeleiding door onze leraren, een ononderbroken overdracht van mededogen en liefdevolle vriendelijkheid voor alle levende wezens.

Het volledige lidmaatschap is niet vereist wanneer u gebruik wenst te maken van onze activiteiten. Het wordt echter altijd op prijs gesteld en biedt u ook enkele voordelen (zie hieronder).

Voor niet-leden wordt bij weekend- en meerdaagse programma's een daglidmaatschap van 5 euro/dag aangerekend bovenop de cursusbijdrage.

BIJKOMENDE VOORDELEN VERBONDEN AAN HET LIDMAATSCHAP:

1. U kunt lid worden bij het centrum van uw keuze en bent automatisch lid van de drie centra.
2. U geniet van een korting van 5 euro / dag in vergelijking met de niet-leden voor de cursusbijdrage **(19 euro in plaats van 24 euro / dag).**
3. Alle leden betalen een gereduceerde bijdrage voor avondvoordrachten.
4. Op de bijdrage voor onderricht/cursus is er een korting voor ACTIEVE leden (10 %) en leden WELDOENER (20 %).
5. Leden met een vervangingsinkomen/uitkering of WIGW-statuut, gepensioneerde leden, kinderen (tot 18 jaar) van leden en leden-studenten ontvangen een korting van 25 % op de bijdrage voor onderricht/cursus én verblijf (in een standaardkamer, supplementen of extra's niet inbegrepen). Wie recht heeft op deze korting wordt verzocht dit statuut vooraf aan te vragen bij het instituut. Dit hoeft slecht één keer te gebeuren en wordt in uw gegevens opgeslagen. Gelieve een wijziging in uw statuut altijd te melden.

België
IBAN: BE63 2200 4930 2308 - BIC: GEBA BE BB
op naam van het Tibetaans Instituut te Schoten.

Nederland
IBAN: BE39 2400 2910 1519- BIC: GEBA BE BB
op naam van Institut Yeunten Ling te Huy.

Voor nieuwe leden: u kunt een membership request maken via onze website, met vermelding van: Member of Member-A of Member-B.

U betaalt uw lidmaatschap best vooraleer u zich via de website inschrijft voor een cursus. Zo geniet u bij de inschrijving dadelijk van de ledenprijs.

REISWEG

HOE BEREIKT U HET YEUNTEN LING INSTITUUT IN HUY (HOEI)?

Met de wagen
Met de auto mag u vanaf Brussel rekenen op ongeveer 50 minuten.
U neemt de autosnelweg E411 richting Namen. In Daussoulx gaat u over op de E42 richting Luik.
Vervolgens neemt u afrit 8, Huy - Héron en volgt u de wegwijzers naar Huy.
Komt u vanuit de Noorderkempen of Limburg, dan neemt u de Boudewijnsnelweg E313 en vervolgens neemt u in Luik de E42 richting Namen. Vervolgens neemt u afrit 6, Villers-le-Bouillet en volgt u de wegwijzers naar Huy.
Tijdens weekdagen vermijdt u best de Brusselse ring tussen 7u en 10u 's morgens. Komt u uit het Antwerpse dan is de E313 tot in Luik en vervolgens de E42 richting Namen een goed alternatief.

Niet verloren rijden in Huy!
Naargelang u uit de richting Namen of Luik komt, gaat u aan het rondpunt van de Pont Roi Baudouin resp. rechtsaf of linksaf, richting Hamoir.
Vervolgens gaat u bij het volgende rondpunt linksaf richting Hamoir.
U rijdt nu door de Rue du Long Thier steil omhoog. Na een 700-tal meter ziet u aan de rechterkant een OCTA-tankstation. Even nadien ziet u aan de linkerkant een wegwijzer Institut Tibétain. Hier slaat u schuin linksaf, in de rue Les Golettes.
Na een 500-tal meter wijst een bord Institut Tibétain naar rechts, u slingert steil omhoog.
Vervolgens neemt u de 2e afslag links, promenade Saint-Jean L'Agneau. Deze laan komt uit op de toegangsweg naar het instituut.
Nog even het domein oprijden en u bent ter bestemming.

Met de trein en taxi:
U neemt de trein Brussel-Namen-Luik en stapt af in het station van Huy. Hou er rekening mee dat als u verdergaat met de bus, u zeker ten laatste om 8u40 in het station moet aankomen. Daar neemt u de taxi en vraagt u de speciale prijs voor het Tibetaans instituut aan de taxichauffeur.

of bus: U kunt ook aan het station de bus nemen:
van maandag tot vrijdag:
bus 97 aan het station tot Rue Les Golettes en dan nog 19 minuten wandelen tot Yeunten Ling. Wel opletten want niet alle bussen 97 stoppen aan Les Golettes.
op zaterdag:
- Om 9:45 uur, de buslijn 9 nemen, richting Liège, Opéra.
- Om 9:51 uur, aankomst aan de halte HUY Pont de l'Europe
- Om 9:55 uur, de buslijn 103 nemen, richting Vieux Floricots.
- Om 10:00 uur, aankomst aan de halte TIHANGE Bonne Espérance

wandel enkele meters terug en volg Les Golettes neem het 1e straatje links, aan het einde komt u uit op de toegangspoort van Yeunten Ling.

op zondag:
Op zondag rijdt er in de omgeving van Yeunten Ling geen enkele bus waarmee u terug in Huy geraakt.

HOE BEREIKT U HET TIBETAANS INSTITUUT TE SCHOTEN?

- **Met de auto vanuit Antwerpen of Brussel:** volg de Antwerpse ring, richting Breda. Neem de afrit Deurne-Sportpaleis en draai rechtsaf. Volg de Bisschoppenhoflaan over een afstand van 4 km. Aan het kruispunt waar zich aan de rechterkant een Quick Drive-in bevindt, gaat u linksaf over de Hoogmolenbrug. Volg de Braamstraat tot aan het T-kruispunt. Dan even links en onmiddellijk weer rechtsaf, de Leo Van Hullebuschstraat in. Aan het verkeersbord 'verboden in te rijden' linksaf. Nadien onmiddellijk rechts, en dan weer links en rechts. U bent in de Kruispadstraat. Er zijn maar enkele parkeerplaatsen aan het instituut zelf. Net voor het kruispunt in de Kruispadstraat, aan de wegversmalling, kan u ook parkeren op parking 't Ven (links). Dat is wel een blauwe zone: je moet er dus je parkeerkaart plaatsen én de tijd in acht nemen. Het instituut bevindt zich op 2 minuten lopen voorbij het kruispunt.

  Als er in het Sportpaleis een of andere activiteit gaande is, kan u wel problemen hebben om tijdig ter plaatse te zijn. In dit geval volgt u deze weg: Volg de Ring richting Breda. Blijf daarbij zoveel mogelijk op de linkse rijstroken. Verlaat de Ring aan knooppunt 'Kleine Bareel', volg richting Schoten. U komt aan de Bredabaan, daar rechtsaf. Aan de verkeerslichten ga je linksaf (Horstebaan). Aan het kruispunt met verkeerslichten, dat is na 2 km, rechtdoor tot aan het verkeersbord 'Verboden richting voor iedere bestuurder'. Hier moet u rechtsaf (C. Neutjesstraat). Aan het rond punt linksaf. Aan de verkeerslichten rechtsaf en vervolgens linksaf (rondpunt) . U rijdt voorbij de kerk en neemt dan de tweede straat links (Peter Benoitstraat). Aan het einde van die straat rijdt u enkele meters naar rechts en onmiddellijk weer naar links (dus quasi rechtdoor). U bent nu in de Kruispadstraat.

  Met de auto vanuit Hasselt: afslag Wommelgem, richting Wijnegem. Bij het kruispunt 'shoppingcenter' rechtdoor, volgende kruispunt links, volgende kruispunt rechts over de Hoogmolenbrug. Zie verder hierboven.
- **Met de auto vanuit Breda:** neem de afslag St.-Job-in-'t-Goor op de E19. Aan de verkeerslichten neemt u richting Schoten. Aan de derde verkeerslichten, na 6 km, volgt u de aanduiding Schoten Centrum-Noord, en daarna bij de derde verkeerslichten schuin naar links (Kruispadstraat). Het instituut ligt nu aan uw linkerkant. Daar zijn maar enkele parkeerplaatsen. Als die volzet zijn rijdt u verder de Kruispadstraat af tot over het kruispunt. Daar vindt u op uw rechterkant de gemeentelijke parking 't Ven. U moet daar wel uw parkeerkaart gebruiken – let dus op de tijd.
- **Per bus:** neem in Antwerpen op het Rooseveltplein bus 610 of 620, 621 op perron 10 of 11. Vraag naar de halte dichtbij de Kruispadstraat.

HOE BEREIKT U HET NALANDA INSTITUUT IN BRUSSSEL?

- **Met de metro** stapt u af aan het station Mérode. U gaat te voet langs het Jubelpark aan de rechterkant en u neemt de Ridderschapslaan. De tweede straat rechts op deze laan is de Olmstraat.
- **Met de trein** stapt u af in het centraal station en neemt u de metro richting Hermann Debroux of Stockel. U stapt af aan het station Mérode.
- **Met de auto**, uit het zuiden van het land: via het Maarschalk Montgomeryplein neemt u de Tervurenlaan richting Centrum; ga niet in de tunnel; aan het einde van deze laan draait u naar rechts en rijdt u langs het Jubelpark; dan neemt u de Ridderschapslaan. De tweede straat rechts op deze laan is de Olmstraat.
- **Met de auto**, uit het noorden van het land: afslag Ring vlak na Zaventem. Op de Cortenberghlaan gaat u ter hoogte van het Jubelpark naar links. De derde straat links is de Ridderschapslaan, de tweede rechts is de Olmstraat. **Parking**: bij grote drukte kunt u uw wagen parkeren in de buurt van het Jubelpark.

HET BOEDDHISME EN MAATSCHAP-

Samenwerking tussen Yeunten Ling en Ciran

4

PELIJKE BETROKKENHEID IN ACTIE

Yeunten Ling werkt al meer dan 10 jaar samen met Ciran. Ciran is een medisch-specialistische revalidatie-instelling met een twintigtal expertisecentra verspreid in Nederland. Jaarlijks behandelt Ciran duizenden mensen met ernstige chronische pijn, chronische vermoeidheid en disfunctioneren. Het doel van de behandeling is een herstel van functioneren binnen acht weken en een duurzaam maatschappelijk participeren binnen vier maanden. Om dat te bereiken maken zij gebruik van de elementaire therapie van Ciran die zich richt op lijf, leefomgeving en geest. Want als die met elkaar in balans zijn, valt alles samen. Deze therapie is mede gebaseerd op existentiële inzichten vanuit de boeddhistische filosofie.

Ciran verwoordt gezondheid als volgt:
'Gezondheid is de individuele kunst van het steeds opnieuw bereiken van het persoonlijke, lichamelijke, geestelijke en maatschappelijke evenwicht door het kunnen reageren en anticiperen op de gebeurtenissen en wisselwerkingen in de eigen omgeving.'

In een intensief programma van vier maanden komen verschillende aspecten aan bod, die sterk op elkaar inwerken: het fysieke, mentale, sociaal-maatschappelijke én het spirituele aspect: hoe staat u in het leven, wat is uw betekenis voor anderen en wat heeft u te geven?
Tijdens een tweedaagse seminar komen telkens groepen van ongeveer 65 deelnemers naar ons instituut, om er onderricht te krijgen in 'levenskunst'. Dat bestaat uit verschillende lezingen en trainingen onder de leiding van de Lama's en begeleiders van Ciran. Dit programma maakt de deelnemers bewust van existentiële vragen die noodzakelijk zijn voor hun herstel. Een duurzame aanpak wordt mogelijk op basis van vaardigheden en wijsheid die hun worden aangereikt. Daarnaast ervaren ze de rust in het instituut, middenin een bosrijke omgeving.

Voor veel patiënten is dit 'Seminar in Levenskunst' een verdere doorbraak in hun behandeling. Dat blijkt uit de verhalen die zij daarover vertellen. Maar ook het wetenschappelijk onderzoek, dat wordt gedaan in samenwerking met het RadboudUMC academisch ziekenhuis, wijst in die richting. Daaruit blijkt dat, na het Ciran programma met als onderdeel het 'Seminar in Levenskunst' in Yeunten Ling, driekwart van de mensen aangeeft weer maatschappelijk te participeren en tevens minder klachten en een aanzienlijke verbetering van hun gezondheid te ervaren. De gemiddelde verbetering in deelname aan werk, familie en sociale activiteiten bedraagt 86%.

Samen met Ciran en met iedereen in het instituut die hierbij betrokken is, lukt het de patiënten zelf weer enthousiaste energie te krijgen om in het leven te staan, weer maatschappelijk te participeren en bij te dragen aan het welzijn van anderen.

Deze trainingen vinden tijdens weekdagen plaats, in periodes die minder geschikt zijn voor onze reguliere programma's, zodat die gewaarborgd blijven. Dit programma met Ciran draagt bij tot een optimaal gebruik van onze expertise, faciliteiten en infrastructuur. Kortom, in alle opzichten een vruchtbare samenwerking.
Het geeft ons zeer veel voldoening dat we op deze gestructureerde en succesvolle wijze kunnen bijdragen aan het geluk en de gezondheid van de medemens en uiting kunnen geven aan liefdevolle aandacht!

ONZE PROJECTEN IN HET BUITENLAND

5

SHE YÜN HELPT SIKKIMESE KINDEREN NAAR SCHOOL





She Yün Belgium
She Yün betekent "onderwijs" in het Tibetaans. Volgens Lama Zeupa, de bezieler van deze jonge Belgische vzw, is het onderwijs de kortste en beste weg naar kennis en wijsheid.

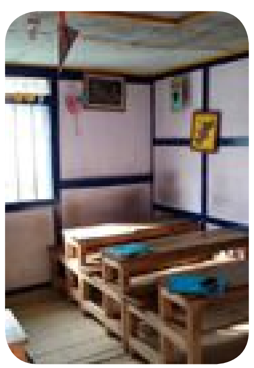
Het doel van de vzw She Yün Belgium is de actie voor de Sikkimese kinderen bekend te maken en geld in te zamelen om hun studiekosten te betalen.
Lama Zeupa was in Sikkim getuige van een typisch fenomeen : in plaats van ze naar school te laten gaan, sturen veel families hun jonge kinderen naar andere families waar ze allerlei taken opknappen. Deze kinderen betekenen dan een vorm van inkomen voor hun eigen familie. Zo kwam Lama op het idee deze kinderen te helpen door hun studiekosten te betalen.

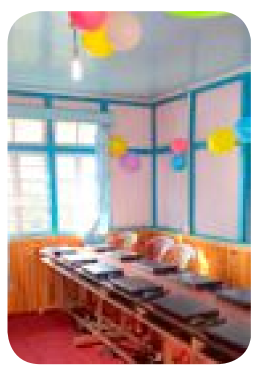
Momenteel helpt She Yün Belgium 12 kinderen van 5 tot 11 jaar, zowel jongens als meisjes. Ze gaan naar een lokale privé school die hen op de beste manier klaarstoomt voor middelbare studies. Sommigen van hen wonen echter te ver van de school en moeten dus op internaat. Die kosten betalen we allemaal. Momenteel bekostigen we de studies van 5 kinderen op internaat en 7 andere kinderen, die iedere dag weer naar huis gaan.
In de toekomst willen we natuurlijk de studies van die kinderen tot op het einde van de middelbare school blijven bekostigen, maar ook méér kinderen helpen. Daarvoor hangen we af van individuele donaties, organiseren we maaltijden, maar verkopen ook producten (o.m. Tibetaanse wierook). Al het geld dat we inzamelen, storten we integraal – we zijn allemaal vrijwilligers – naar She Yün Sikkim, onze zuster-vzw, die op lokaal vlak voor de praktische kant van de zaak zorgt.

Hoe werkt She Yün Sikkim?
She Yün Sikkim – de zuster-vzw van She Yün Belgium – werd opgericht om lokaal de praktische details van onze hulp aan de Sikkimese kinderen te regelen. De taken van She Yün Sikkim zijn talrijk : de kinderen en de families screenen naar hun motivatie om ze daarna eventueel in het programma op te nemen, de schoolresultaten van de kinderen in het oog houden, de ouders overtuigen om hun kinderen naar een gouvernementele middelbare school te sturen, voor de boekhouding zorgen (we betalen slechts de facturen die we van de scholen of de internaten krijgen), lokale producten kiezen die we hier zouden kunnen verkopen om zo aan geld te komen, enz.

She Yün Belgium en Sonada
Sonada is het Tibetaanse klooster in India waar Lama Karta, Lama Zeupa en Lama Tashi Nyima gestudeerd hebben. She Yün Belgium kreeg onlangs de vraag of we de opleiding van de jonge monniken op Sonada konden steunen door het loon van leraars niet-boeddhistische vakken te betalen : deze kinderen zouden baat hebben bij lessen Tibetaans, Engels, Wiskunde en Wetenschappen. Zo werd in een eerste stap beslist om twee leraars aan te werven, voor de vakken Tibetaanse grammatica en Engels. Dit komt de opleiding van de kinderen ten goede. Het is onze bedoeling om zo snel mogelijk twee andere leraars aan te werven.

Wilt U lid worden van onze vzw, neem dan contact op met Vincent Fourie (**vincent.fourie@skynet.be**), of gewoon geld storten (BE88 0688 9965 7041 op naam van SHE YUN ASBL), U bent welkom.





DE VERENIGING LAMA KARTA MEMORY TRUST

werd opgericht toen het herinneringsalbum met CD als eerbetoon aan onze betreurde Lama Karta verscheen.

Dank zij uw bijdrage werden er 500 albums verkocht. De opbrengst hiervan werd samen met donaties van verschillende personen en de ontbonden vereniging 'Orphan's Home Nangchen' geschonken aan de gemeenschappelijke kloosters opgericht door wijlen Kaloe Rinpochee in Sonada en Salugara. Alles samen konden we 13.300€ schenken.

Financiële steun aan deze leefgemeenschappen is erg belangrijk, temeer om dat deze klooster aan hun lot zijn overgelaten. In juli 2015 heeft Lama Zeupa mij aangeraden persoonlijk de verantwoordelijken van de kloosters in Sonada en Salugara te ontmoeten en hun het verzamelde bedrag in eigen handen te overhandigen. Lama Tashi Nyima, José Magnée en ikzelf hebben hiervoor gezorgd.





Gedurende vier dagen ons konden we ons inleven in hun dagelijks bestaan. We luisterden naar hun ervaringen en kregen de mogelijkheid om vele vragen te stellen. Daardoor hebben we een goed beeld gevormd van hun barre levensomstandigheden en het beheer van de kloosters met de 70 lama's en monniken van Sonada en de 30 lama's en monniken van Salugara.

We werden bijzonder hartelijk ontvangen, zowel in Sonada als in Salugara door Karnima (Sonada) en LamaTsering (leider voor de drie jaarlijkse retraites in Sonada), alsook de drie jonge verantwoordelijken van de Saligara Stoepa: Lama Seunam Tshering, Lama Nyima en Lama Ogyen.

Deze laatste maakten deel uit van de 25 Lama's en monniken die een 5-tal jaar geleden door Lama Karta in Yeunten Ling en Europa werden uitgenodigd. Na hun reis door Europa, hebben deze drie jonge Lama's (25 à 30 jaar) de zware verantwoordelijkheid aanvaard om de Stoepa in Salugara te beheren.

Om de levensomstandigheden van deze gemeenschappen te verbeteren stelden we voor om met



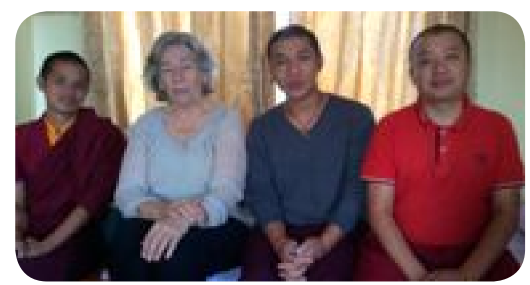
een peterschap te starten voor de 21 kinderen die deze kloosters in Sonada en Saligara huisvesten. Ons voorstel werd met enthousiasme verwelkomt. De kosten om te voorzien in onderwijs (monastiek en seculier) en gezondheidszorg (curatief en preventief) bedragen zo'n 20 tot 23 per maand en per kind.

Gelijklopend wordt berekend hoeveel een uitbreiding van het zonne-energiesysteem zou kosten. Vandaag is er geen verwarming, enkel een warmwaterinstallatie op zonne-energie. Een uitbreiding van zou het verval van het gebouw kunnen tegengaan en de gezondheid van de monniken ten goeden komen. werd aangebracht in Sonada. Dit zou ook de elektriciteitskosten aanzienlijk verminderen. Een ontwerpproject wordt momenteel bestudeerd en onderzocht. Ook dit willen we financieel mogelijk maken.

Onze inspanningen ter ondersteuning van deze leefgemeenschappen, worden gedeeltelijk in samenwerking met de vereniging SHE YUN van Lama Zeupa uitgevoerd.
Elke financiële steun is welkom.

Philippine van Zuylen,
verantwoordelijke van de Lama Karta Memory Charitable Trust Association en van het Boeddhistisch Nalanda Instituut in Brussel

Donaties kunnen op bankrekening:
IBAN: BE 75001729447251 - BIC: GEBA BE BB
Lama Karta Memory Charitable Trust Association



KALENDER 2016

Januari 2016

Maandag 4	Brussel	Stille meditatie
Maandag 4	Schoten	Stille meditatie
Dinsdag 5	Brussel	Stille meditatie
Woensdag 6	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Woensdag 6	Schoten	Stille meditatie
Donderdag 7	Schoten	Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 7	Marke-Kortrijk	Meditatie
Maandag 11	Brussel	Stille meditatie
Maandag 11	Schoten	Stille meditatie
Dinsdag 12	Brussel	Stille meditatie
Dinsdag 12	Kortrijk	Meditatie van Tchenrezig
Woensdag 13	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 14	Schoten	Meditatie van Tchenrezig
Vrijdag 15	Brussel	Yoga, pleine conscience du corps/esprit
Maandag 18	Brussel	Stille meditatie
Maandag 18	Schoten	Stille meditatie
Dinsdag 19	Brussel	Stille meditatie
Dinsdag 19	Oostnieuwkerke	Meditatie van Tara
Woensdag 20	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 21	Schoten	Meditatie Mahakala en Tchenrezig
Maandag 25	Brussel	Stille meditatie
Maandag 25	Schoten	Stille meditatie
Dinsdag 26	Brussel	Stille meditatie
Woensdag 27	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 28	Schoten	Meditatie van Tchenrezig
Zaterdag 30 en zondag 31	Huy	Yoga weekend

Februari 2016

Maandag 1	Brussel	Stille meditatie
Maandag 1	Schoten	Stille meditatie
Dinsdag 2	Brussel	Stille meditatie
Woensdag 3	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Woensdag 3	Schoten	Stille meditatie
Donderdag 4	Brussel	Philippe Cornu
Donderdag 4	Schoten	Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 4	Marke-Kortrijk	Meditatie
Vrijdag 5	Brussel	Yoga, pleine conscience du corps/esprit
Vrijdag 5 t/m maandag 8	Huy	Mahakala
Zondag 7	Brussel	Yoga et écologie intérieure
Zondag 7	Brussel	Forum de Discussion
Maandag 8	Brussel	Stille meditatie
Maandag 8	Schoten	Stille meditatie
Dinsdag 9	Brussel	Stille meditatie
Dinsdag 9	Huy	Losar
Dinsdag 9	Kortrijk	Meditatie van Tchenrezig
Woensdag 10	Brussel	Lodjong
Donderdag 11	Schoten	Lodjong
Zaterdag 13 en zondag 14	Huy	Losar weekend
Maandag 15	Brussel	Stille meditatie
Maandag 15	Schoten	Stille meditatie
Dinsdag 16	Brussel	Stille meditatie
Dinsdag 16	Oostnieuwkerke	Meditatie van Tara
Woensdag 17	Brussel	Losar receptie
Donderdag 18	Schoten	Losar receptie
Vrijdag 19	Brussel	Yoga, pleine conscience du corps/esprit
Vrijdag 19	Orval	Meditatie
Zaterdag 20	Schoten	Shinee
Zaterdag 20 en zondag 21	Huy	Yoga weekend
Zondag 21	Brussel	Shinee
Maandag 22	Brussel	Stille meditatie
Maandag 22	Huy	Milarepa, ritueel van volle maan
Maandag 22	Schoten	Stille meditatie
Dinsdag 23	Brussel	Stille meditatie
Woensdag 24	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 25	Schoten	Meditatie van Tchenrezig
Zaterdag 27	Huy	Herdenking en ceremonies ter ere van Lama Karta
Zaterdag 27 en zondag 28	Huy	Yoga et Relax -actions
Zondag 28 februari t/m donderdag 3 maart	Huy	Ngöndro
Maandag 29	Brussel	Stille meditatie
Maandag 29	Schoten	Stille meditatie

Maart 2016

Dinsdag 1	Brussel	Stille meditatie
Woensdag 2	Brussel	Lodjong
Woensdag 2	Schoten	Stille meditatie
Donderdag 3	Schoten	Lodjong
Donderdag 3	Marke-Kortrijk	Meditatie
Zaterdag 5 en zondag 6	Huy	Inleiding tot het boeddhisme
Zondag 6	Brussel	Yoga et écologie intérieure
Zondag 6	Brussel	Forum de Discussion
Maandag 7	Brussel	Stille meditatie
Maandag 7	Schoten	Stille meditatie
Dinsdag 8	Brussel	Stille meditatie
Dinsdag 8	Kortrijk	Meditatie van Tchenrezig
Woensdag 9	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 10	Schoten	Meditatie van Tchenrezig
Vrijdag 11	Brussel	Yoga, pleine conscience du corps/esprit
Zaterdag 12 en zondag 13	Huy	Carlo Pani
Maandag 14	Brussel	Stille meditatie
Maandag 14	Schoten	Stille meditatie
Dinsdag 15	Brussel	Stille meditatie
Dinsdag 15	Maastricht	Lezing
Dinsdag 15	Oostnieuwkerke	Meditatie van Tara
Woensdag 16	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 17	Brussel	Philippe Cornu
Donderdag 17	Schoten	Meditatie Mahakala en Tchenrezig
Vrijdag 18	Orval	Meditatie
Zondag 20	Schoten	Geleid bezoek
Maandag 21	Brussel	Stille meditatie
Maandag 21	Schoten	Stille meditatie
Dinsdag 22	Brussel	Stille meditatie
Woensdag 23	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Woensdag 23	Huy	Milarepa, ritueel van volle maan
Donderdag 24	Schoten	Meditatie van Tchenrezig
Zaterdag 26 en zondag 27	Huy	Tibetaanse taal

Dinsdag 29	Brussel	Stille meditatie
Woensdag 30	Brussel	Lodjong
Donderdag 31	Schoten	Lodjong

April 2016

Zaterdag 2 en zondag 3	Huy	Yoga weekend
Zondag 3	Brussel	Yoga et écologie intérieure
Zondag 3	Brussel	Forum de Discussion
Maandag 4 t/m zondag 10	Huy	Powa
Maandag 4	Brussel	Stille meditatie
Dinsdag 5	Brussel	Stille meditatie
Woensdag 6	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 7	Marke-Kortrijk	Meditatie
Vrijdag 8	Brussel	Yoga, pleine conscience du corps/esprit
Maandag 11	Brussel	Stille meditatie
Maandag 11	Schoten	Stille meditatie
Dinsdag 12	Brussel	Stille meditatie
Dinsdag 12	Kortrijk	Meditatie van Tchenrezig
Woensdag 13	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 14	Schoten	Meditatie van Tchenrezig
Vrijdag 15	Orval	Meditatie
Zaterdag 16 en zondag 17	Huy	Shinee
Zaterdag 16	Schoten	Starten met boeddhisme – Het leven van de Boeddha
Maandag 18	Brussel	Stille meditatie
Maandag 18	Schoten	Stille meditatie
Dinsdag 19	Brussel	Stille meditatie
Dinsdag 19	Oostnieuwkerke	Meditatie van Tara
Woensdag 20	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 21	Schoten	Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 21	Huy	Milarepa, ritueel van volle maan
Zaterdag 23 en zondag 24	Huy	Tai Chi
Zaterdag 23 en zondag 24	Huy	Tibetaanse taal
Zaterdag 23 en zondag 24	Huy	Weekend Jongvolwassenen
Zaterdag 23	Schoten	Shinee
Zondag 24	Brussel	Shinee
Maandag 25	Brussel	Stille meditatie
Maandag 25	Schoten	Stille meditatie
Dinsdag 26	Brussel	Stille meditatie
Woensdag 27	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Woensdag 27 april t/m zondag 1 mei	Huy	Retraite van Boeddha Menla
Donderdag 28	Schoten	Meditatie van Tchenrezig
Vrijdag 29	Brussel	Yoga, pleine conscience du corps/esprit
Zaterdag 30	Schoten	Starten met het Boeddhisme - Verspreiding van het boeddhisme

Mei 2016

Maandag 2	Brussel	Stille meditatie
Maandag 2	Schoten	Stille meditatie
Dinsdag 3	Brussel	Stille meditatie
Dinsdag 3	Vorstenbosch	lezing
Woensdag 4	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Woensdag 4	Schoten	Stille meditatie
Donderdag 5	Brussel	Philippe Cornu
Donderdag 5	Marke-Kortrijk	Meditatie
Maandag 9	Brussel	Stille meditatie
Maandag 9	Schoten	Stille meditatie
Dinsdag 10	Brussel	Stille meditatie
Dinsdag 10	Kortrijk	Meditatie van Tchenrezig
Woensdag 11	Brussel	Lodjong
Donderdag 12	Schoten	Lodjong
Vrijdag 13	Brussel	Yoga, pleine conscience du corps/esprit
Zaterdag 14 en zondag 15	Huy	Shinee
Zondag 15	Brussel	Yoga et écologie intérieure
Maandag 16	Huy	Toevluchtname
Dinsdag 17	Brussel	Stille meditatie
Dinsdag 17	Oostnieuwkerke	Meditatie van Tara
Woensdag 18	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Woensdag 18 t/m zondag 22	Huy	Tara retraite
Donderdag 19	Schoten	Meditatie van Tchenrezig
Vrijdag 20	Orval	Meditatie
Zaterdag 21	Huy	Milarepa, ritueel van volle maan - Saga Dawa Düchen
Zaterdag 21	Schoten	Starten met het Boeddhisme - Iconografie in het boeddhisme
Zaterdag 21 en zondag 22	Orval	Yoga weekend
Maandag 23	Brussel	Stille meditatie
Maandag 23	Schoten	Stille meditatie
Dinsdag 24	Brussel	Stille meditatie
Woensdag 25	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 26	Schoten	Meditatie van Tchenrezig
Zaterdag 28 en zondag 29	Huy	Tai Chi
Zaterdag 28 en zondag 29	Huy	Tibetaanse schilderkunst
Maandag 30	Brussel	Stille meditatie
Maandag 30	Schoten	Stille meditatie
Dinsdag 31	Brussel	Stille meditatie

Juni 2016

Woensdag 1	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Woensdag 1	Schoten	Stille meditatie
Donderdag 2	Schoten	Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 2	Marke-Kortrijk	Meditatie
Vrijdag 3	Brussel	Yoga, pleine conscience du corps/esprit
Zaterdag 4	Schoten	Shinee
Zondag 5	Brussel	Shinee
Zondag 5	Brussel	Forum de Discussion
Zaterdag 4 en zondag 5	Huy	Yoga weekend
Maandag 6	Brussel	Stille meditatie
Maandag 6	Schoten	Stille meditatie
Dinsdag 7	Brussel	Stille meditatie
Woensdag 8	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 9	Schoten	Meditatie van Tchenrezig
Zaterdag 11	Huy	Leren mediteren (gratis dagactiviteit – vertaling naar het Frans)
Zondag 12	Huy	Leren mediteren (gratis dagactiviteit – vertaling naar het Nederlands)
Zondag 12	Brussel	Yoga et écologie intérieure
Zondag 12	Schoten	Geleid bezoek
Maandag 13	Brussel	Stille meditatie
Maandag 13	Schoten	Stille meditatie

Dinsdag 14	Brussel	Stille meditatie
Dinsdag 14	Kortrijk	Meditatie van Tchenrezig
Woensdag 15	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 16	Schoten	Meditatie Mahakala en Tchenrezig
Vrijdag 17	Brussel	Yoga, pleine conscience du corps/esprit
Vrijdag 17	Orval	Meditatie
Zaterdag 18 en zondag 19	Huy	Tai Chi
Zaterdag 18 en zondag 19	Huy	Tibetaanse taal
Maandag 20	Brussel	Stille meditatie
Maandag 20	Schoten	Stille meditatie
Maandag 20	Huy	Milarepa, ritueel van volle maan
Dinsdag 21	Brussel	Stille meditatie
Dinsdag 21	Oostnieuwkerke	Meditatie van Tara
Woensdag 22	Brussel	Lodjong
Donderdag 23	Schoten	Lodjong
Vrijdag 24 t/m zondag 26	Huy	Karling Shidro
Maandag 27	Brussel	Stille Meditatie
Maandag 27	Schoten	Stille Meditatie
Dinsdag 28	Brussel	Stille Meditatie
Woensdag 29	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 30	Schoten	Meditatie van Tchenrezig

Juli 2016

Maandag 4	Brussel	Stille meditatie
Dinsdag 5	Brussel	Stille meditatie
Woensdag 6	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Zaterdag 9 en zondag 10	Huy	De vier edele waarheden
Maandag 11	Brussel	Stille meditatie
Dinsdag 12	Brussel	Stille meditatie
Woensdag 13	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Zaterdag 16 t/m woensdag 20	Huy	Zomerretraite
Dinsdag 19	Huy	Milarepa, ritueel van volle maan
Donderdag 21 t/m woensdag 27	Huy	Shinee retraite voor gevorderden
Donderdag 28 t/m zondag 31	Huy	Yoga en relax-actions
Vrijdag 29 juli (19u) t/m woensdag 3 augustus (16u)	Huy	Retraite voor jongvolwassenen

Augustus 2016

Maandag 1 t/m donderdag 4	Huy	Tibetaanse schilderkunst
Maandag 1	Schoten	Stille meditatie
Donderdag 4	Schoten	Meditatie van Tchenrezig
Zaterdag 6 en zondag 7	Huy	Kinderweekend
Maandag 8	Schoten	Stille meditatie
Woensdag 10 t/m zondag 14	Huy	Lodjong
Zondag 14	Huy	Bodhisattva geloften
Donderdag 11	Schoten	Meditatie van Tchenrezig
Dinsdag 16	Brussel	Stille meditatie
Woensdag 17	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 18	Schoten	Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 18	Huy	Milarepa, ritueel van volle maan
Donderdag 18 t/m zondag 21	Huy	Tcheud retraite
Maandag 22	Brussel	Stille meditatie
Maandag 22	Schoten	Stille meditatie
Dinsdag 23	Brussel	Stille meditatie

Woensdag 24	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 25	Schoten	Meditatie van Tchenrezig
Zaterdag 27 t/m woensdag 31	Huy	Tibetaanse yoga
Maandag 29	Brussel	Stille meditatie
Maandag 29	Schoten	Stille meditatie
Dinsdag 30	Brussel	Stille meditatie
Woensdag 31	Brussel	Meditatie van Tchenrezig

September 2016

Donderdag 1	Marke-Kortrijk	Meditatie
Donderdag 1	Schoten	Meditatie van Tchenrezig
Zondag 4	Brussel	Yoga et écologie intérieure
Maandag 5	Brussel	Stille meditatie
Maandag 5	Schoten	Stille meditatie
Dinsdag 6	Brussel	Stille meditatie
Woensdag 7	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Woensdag 7	Schoten	Stille meditatie
Donderdag 8	Schoten	Meditatie van Tchenrezig
Vrijdag 9	Brussel	Yoga, pleine conscience du corps/esprit
Maandag 12	Brussel	Stille meditatie
Maandag 12	Schoten	Stille meditatie
Dinsdag 13	Brussel	Stille meditatie
Dinsdag 13	Kortrijk	Meditatie van Tchenrezig
Woensdag 14	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 15	Schoten	Meditatie Mahakala en Tchenrezig
Vrijdag 16	Huy	Milarepa, ritueel van volle maan
Vrijdag 16	Orval	Meditatie
Zaterdag 17 en zondag 18	Huy	Shinee
Zaterdag 17 en zondag 18	Orval	Meditatie weekend
Maandag 19	Brussel	Stille meditatie
Maandag 19	Schoten	Stille meditatie
Dinsdag 20	Brussel	Stille meditatie
Dinsdag 20	Oostnieuwkerke	Meditatie van Tara
Woensdag 21	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 22	Schoten	Meditatie van Tchenrezig
Zaterdag 24	Schoten	Shinee
Zondag 25	Huy	Feest van het boeddhisme
Maandag 26	Brussel	Stille meditatie
Maandag 26	Schoten	Stille meditatie
Dinsdag 27	Brussel	Stille meditatie
Woensdag 28	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 29	Schoten	Meditatie van Tchenrezig

Oktober 2016

Zaterdag 1 en zondag 2	Huy	Yoga weekend
Zondag 2	Brussel	Yoga et écologie intérieure
Zondag 2	Brussel	Forum de Discussion
Maandag 3	Brussel	Stille meditatie
Maandag 3	Schoten	Stille meditatie
Dinsdag 4	Brussel	Stille meditatie
Woensdag 5	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Woensdag 5	Schoten	Stille meditatie
Donderdag 6	Marke-Kortrijk	Meditatie
Donderdag 6	Schoten	Meditatie van Tchenrezig

Vrijdag 7	Brussel	Yoga, pleine conscience du corps/esprit
Zaterdag 8 en zondag 9	Huy	Tai Chi
Zaterdag 8 en zondag 9	Huy	Tibetaanse taal
Maandag 10	Brussel	Stille meditatie
Maandag 10	Schoten	Stille meditatie
Dinsdag 11	Brussel	Stille meditatie
Dinsdag 11	Kortrijk	Meditatie van Tchenrezig
Woensdag 12	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 13	Schoten	Meditatie van Tchenrezig
Zaterdag 15 en zondag 16	Huy	Shinee
Zondag 16	Huy	Milarepa, ritueel van volle maan
Maandag 17	Brussel	Stille meditatie
Maandag 17	Schoten	Stille meditatie
Dinsdag 18	Brussel	Stille meditatie
Dinsdag 18	Oostnieuwkerke	Meditatie van Tara
Woensdag 19	Brussel	Lodjong
Donderdag 20	Schoten	Lodjong
Vrijdag 21	Orval	Meditatie
Zaterdag 22 t/m woensdag 26	Huy	Witte Tara retraite
Zondag 23	Schoten	Geleid bezoek
Maandag 24	Brussel	Stille meditatie
Maandag 24	Schoten	Stille meditatie
Dinsdag 25	Brussel	Stille meditatie
Dinsdag 25	Vorstenbosch	Lezing
Woensdag 26	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 27	Schoten	Meditatie van Tchenrezig
Vrijdag 28	Brussel	Yoga, pleine conscience du corps/esprit
Zaterdag 29 oktober t/m woensdag 2 november	Huy	Amitabha retraite
Maandag 31	Brussel	Stille meditatie
Maandag 31	Schoten	Stille meditatie

November 2016

Woensdag 2	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 3	Marke-Kortrijk	Meditatie
Donderdag 3	Schoten	Meditatie van Tchenrezig
Zaterdag 5 en zondag 6	Huy	Yoga Weekend
Zaterdag 5	Schoten	Shinee
Zondag 6	Brussel	Shinee
Maandag 7	Brussel	Stille meditatie
Maandag 7	Schoten	Stille meditatie
Dinsdag 8	Brussel	Stille meditatie
Dinsdag 8	Kortrijk	Meditatie van Tchenrezig
Woensdag 9	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Woensdag 9	Schoten	Stille meditatie
Donderdag 10	Schoten	Meditatie van Tchenrezig
Zaterdag 12 en zondag 13	Huy	Weekend Jongvolwassenen
Zondag 13	Brussel	Yoga et écologie intérieure
Maandag 14	Huy	Milarepa, ritueel van volle maan
Maandag 14	Brussel	Stille meditatie
Maandag 14	Schoten	Stille meditatie
Dinsdag 15	Brussel	Stille meditatie
Dinsdag 15	Oostnieuwkerke	Meditatie van Tara
Woensdag 16	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 17	Schoten	Meditatie Mahakala en Tchenrezig
Vrijdag 18	Brussel	Yoga, pleine conscience du corps/esprit
Vrijdag 18	Orval	Meditatie
Zaterdag 19 en zondag 20	Huy	Shinee
Maandag 21	Brussel	Stille meditatie
Maandag 21	Schoten	Stille meditatie
Dinsdag 22	Brussel	Stille meditatie
Woensdag 23	Brussel	Lodjong
Donderdag 24	Schoten	Lodjong
Maandag 28	Brussel	Stille meditatie
Maandag 28	Schoten	Stille meditatie
Dinsdag 29	Brussel	Stille meditatie
Woensdag 30	Brussel	Meditatie van Tchenrezig

December 2016

Donderdag 1	Marke-Kortrijk	Meditatie
Donderdag 1	Schoten	Meditatie van Tchenrezig
Vrijdag 2	Brussel	Yoga, pleine conscience du corps/esprit
Zaterdag 3 en zondag 4	Huy	Yoga weekend
Zondag 4	Brussel	Yoga et écologie intérieure
Zondag 4	Brussel	Forum de Discussion
Maandag 5	Brussel	Stille meditatie
Maandag 5	Maastricht	Lezing
Maandag 5	Schoten	Stille meditatie
Dinsdag 6	Brussel	Stille meditatie
Woensdag 7	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Woensdag 7	Schoten	Stille meditatie
Donderdag 8	Schoten	Meditatie van Tchenrezig
Zaterdag 10 en zondag 11	Huy	Tai Chi
Zaterdag 10 en zondag 11	Huy	Tibetaanse taal
Maandag 12	Brussel	Stille meditatie
Maandag 12	Schoten	Stille meditatie
Dinsdag 13	Brussel	Stille meditatie
Dinsdag 13	Kortrijk	Meditatie van Tchenrezig
Dinsdag 13	Huy	Milarepa, ritueel van volle maan
Woensdag 14	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 15	Schoten	Meditatie van Tchenrezig
Vrijdag 16	Orval	Meditatie
Zaterdag 17 en zondag 18	Huy	Philippe Cornu
Maandag 19 (20u)	Huy	Onderricht Nyoeng Nee & Nyen Nee
Maandag 19 (19u) tot donderdag 22 (9u)	Huy	Nyoeng Nee & Nyen Nee 1
Maandag 19	Brussel	Stille meditatie
Maandag 19	Schoten	Stille meditatie
Dinsdag 20	Brussel	Stille meditatie
Dinsdag 20	Oostnieuwkerke	Meditatie van Tara
Woensdag 21	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Woensdag 21 (19u) tot zaterdag 24 (9u)	Huy	Nyoeng Nee & Nyen Nee 2
Donderdag 22	Schoten	Meditatie van Tchenrezig
Vrijdag 23	Brussel	Yoga, pleine conscience du corps/esprit
Zaterdag 24 en zondag 25	Huy	Kerstfeest
Maandag 26 (19u) tot donderdag 29 (9u)	Huy	Nyoeng Nee & Nyen Nee 3
Woensdag 28 (19u) tot zaterdag 31 (9u)	Huy	Nyoeng Nee & Nyen Nee 4

KUNCHAB MAGAZINE

Publicatie van Kagyu Yeunten Gyamtso Ling



Institut Yeunten Ling ASBL

Château du Fond l'Evêque
4 promenade Saint Jean l'Agneau B-4500 Huy
T +32(0)85 27 11 88 – F +32(0)85 27 11 99
BNP Paribas Fortis: 240-0291015-19
IBAN: BE39 2400 2910 1519 – BIC: GEBA BE BB
yeunten.ling@tibinst.org



Tibetaans Instituut VZW

Karma Sonam Gyamtso Ling
Kruispadstraat 33 B-2900 Schoten
T +32(0)3 685 09 19 – F +32(0)3 685 09 91
BNP Paribas Fortis: 220-0493023-08
IBAN: BE63 2200 4930 2308 – BIC: GEBA BE BB
tibetaans.instituut@tibinst.org



Institut Nalanda ASBL

Rue de l'Orme / Olmstraat 50 B-1030 Bruxelles / Brussel
T +32(0)2 675 38 05 – F +32(0)2 675 38 90
BNP Paribas Fortis: 001-3998047-74
IBAN: BE16 0013 9980 4774 – BIC: GEBA BE BB
nalanda@tibinst.org